10880
29.691

योगासन और रोगोपचार

१. प्रारम्भिक ज्ञान

योगासन के पूर्व कुछ ऐसी बातें भी हैं, जिन्हें जान लेना हर अभ्यासी के लिए आवश्यक है। इस अध्याय में केवल ऐसी ही सूचनाओं का समावेश है।

'योगासन' शब्द कहते ही आम आदमी कुछ भय-भीत-सा हो जाता है। इस प्रक्रिया अपरिचित व्यक्ति, यह भ्रम फैलाते पाए जाते हैं कि योगासन के माध्यम से मनुष्य को सन्यासी बना दिया जाएगा।

योग का अर्थ है—'मिलाना।' परन्तु मूढ़ लोगों ने योग को 'वियोग', 'विछोह' बना दिया है; अर्थात् योगासन का अभ्यास करने वाले को घर, पत्नी, बच्चे आदि छोड़ने पड़ेंगे।

'योगासन' योग की पहली सीढ़ी है। आत्मा और संसार मिलकर शरीर बना है। आज की सभ्यता ने 'आत्मा' नामक शब्द को तो एकदम अवज्ञानिक और निरर्थ

'परमात्मा' आज भी भारतीयों के मन में अपना कुछ स्थान तो रखता ही है। इसी परमात्मा और संसार में सामञ्जस्य बनाए रखने की क्रिया को 'योग' कहते हैं; परन्तु 'योगासन' योग नहीं हैं, यह तो मात्र 'योग' का द्वार है।

अंग्रेजी कहावत—'खाओ, पिओ और मौज करो' के लिए भी स्वस्थ शरीर की आवश्यकता है। रुग्ण अथवा निर्बल व्यक्ति जीवन के सुखों का उपयोग नहीं कर सकता।

ईश्वर की प्राप्ति का साधन भी, स्वस्थ तन और सबल मन है। नियमित, अनुशासित और नियन्त्रित अभ्यास, सावधानी, सजगता और उचित भोजन-क्रम के द्वारा ही ईश्वर को जानना सम्भव है।

शरीर एवं मन का सन्तुलन ही शान्ति, सुख, आरोग्य और सम्पन्नता का एकमात्र उपाय है।

योगासनों के बारे में एक बात और स्पष्ट जान लीजिए कि इनके सीखने और अभ्यास करने का अर्थ सर्कस का नट बनना नहीं है। योगासन शरीर को परम स्वास्थ्य प्रदान करते हैं। स्वस्थ तन ही जीवन की समस्त सुविधाओं का उपभोग करने में समर्थ होता है।

जीवन का रहस्य

आम तौर से, जन्म से लेकर मृत्यु के बीच के काल को ही जीवन कहा जाता है। योगासन जीवन को दीर्घ बनाते हैं। [illegible] अर्थ कदापि नहीं है कि जीवन के [illegible]

को, उसकी पूर्ण सुविधाओं मे पूरा-पूरा भोग लेना ही जीवन-वृद्धि है।

प्रकृति अपनी कृति की रक्षा के लिए पूरा प्रयत्न करती है।

जीवन एक शक्ति है। इसी शक्ति के रक्षण हेतु प्रकृति ने रक्षण, पोषण और संवर्धन गति प्रदान की है।

यह जीवनी-शक्ति ही गति का उत्पादन, सचाल और दिग्दर्शन करती है। अंग्रेजी के 'GOD' शब्द इसका स्पष्ट अर्थ झलकता है · G—Generator, O-Operator, D—Demonstrator or Destroyer.

भारतीय अध्यात्म ने भी इन्हीं तीन प्रकृतिज शक्तियों की ओर इगित किया है। ब्रह्मा, विष्णु अं महेश। ब्रह्मा—सृजनकर्ता, विष्णु—पालनकर्ता, महेश सहारक।

यह प्रकृति अपनी कृति मे गति, उत्पादन अ सचालन के न्यूनाधिक प्रयोग का प्रदर्शन करती है।

जो प्राणी प्राकृतिक अवस्था में जीवन यापन क हैं, उनमें प्रथम दो साधनों का प्राकृतिक सम्बन्ध शी बिगड़ने नही पाता। आदिम मानव अपना पोषण ३ रक्षण अपनी गति के बल पर ही कर पाता था। बि गतिशील हुए रक्षण सम्भव न था। क्योकि उस युग किसी भी प्रकार के अस्त्र-शस्त्रों का कोई अस्तित्व नही था। गति के कारण ही वह शिकार भी कर प या।

निश्चित थी। आदिम-जीवन में शारीरिक पेशियों और अगों का निरन्तर उपयोग होने से शरीर की समस्त प्रक्रियाएं नियमित और प्राकृतिक होने से ही वह दीर्घ-जीवी होता था।

आधुनिक जीवन के अनियंत्रित विचारों, क्रियाओं और गलत पोषण ने हजारों-लाखों रोगों तथा अव्यवस्थाओं को जन्म दिया है। स्वस्थ, सुव्यवस्थित और सुखी रहने के लिए ही योगाचार्य श्री पातञ्जलि ने विशेष योगासनों और प्राणायाम की व्यवस्था दी है।

मनुष्य को अन्य प्राणियों की अपेक्षा, प्रकृति ने मस्तिष्क प्रदान किया है। मस्तिष्क का कार्य है—चिन्तन। जब इस चिन्तन में क्रमबद्धता, समस्या, लक्ष्य आदि सम्मिलित हो जाते हैं तो मनुष्य तार्किक हो जाता है। अन्य जीवधारी इस प्रक्रिया से सर्वथा दूर रहते हैं। यही तार्किक-चिन्तन मनुष्य को 'अशरफुल मखलूक' अर्थात् सर्वश्रेष्ठ बना देता है।

"मृत्यु से पहले मरना ठीक नहीं है।" मांसपेशियों की निष्क्रियता ही गतिहीनता है। गति ही चेतना है और चेतना, जीवन का प्रमाण है। विकसित और सुशिक्षित मस्तिष्क का स्वामी ही मानव कहलाने का अधिकारी है। मस्तिष्क के प्रयोगों पर भी हम एक उड़ती हुई दृष्टि डाल ही लें।

मस्तिष्क का कार्य

किसी कार्य के सम्बन्ध में कुछ सोचते अथवा विचार करते समय कोई बाह्य क्रिया न होने पर भी

उस विचार से सम्बद्ध अंगों का प्रयत्न अन्दर-ही-अन्दर चलता रहता है। मनुष्य प्रकृति-प्रदत्त विचार-शक्ति का आशय न समझ, चाहे जिस-तिस शक्ति का विकास करने की होड़ में, शारीरिक श्रम पर, बौद्धिक श्रम की प्रधानता स्थापित करता जा रहा है।

आज के युग में धन बहुत ही महत्त्वपूर्ण हो उठा है, क्योंकि धन से ही प्रतिष्ठा और ऐसी वैज्ञानिक सुविधाएं, जिनसे शरीर को कम-से-कम श्रम पड़े, उपलब्ध की जा सकती हैं। सम्भवतः यही वह प्रमुख कारण है, जिससे शारीरिक श्रम से रुचि हटती जा रही है।

अच्छी बौद्धिक शक्ति से सम्पन्न होते हुए भी आधुनिक मानव यह नहीं समझ पाता कि यह पागल-दौड़ उसे कहां ले जा रही है। जिस प्रकार तालाब और गड्ढे में पड़ा निष्क्रिय जल दुर्गन्ध और रोगोत्पादक कीटाणुओं को जन्म देने लगता है, ठीक उसी प्रकार मानव-शरीर के जो अंग निष्क्रिय रहेंगे, वे जीवन सम्बन्धी क्रियाओं में सहयोग न देकर, उल्टे मल को आश्रय देकर रोगों का क्षेत्र बनेंगे।

हंसी-खुशी के क्षण और आनन्ददायक कार्य, मानव-समाज की प्रेरणा के स्रोत रहे हैं और सदैव रहेंगे। प्रफुल्लित मानव चेतना का प्रतीक है। चेतना के लिए गति अपेक्षित है। गति के लिए मासपेशियों का सक्रिय होना आवश्यक है। मासपेशियों को सक्रिय बनाने के लिए अंग-सचालन (व्यायाम) करना अत्यावश्यक है।

कुछ लोग व्यायाम से मस्तिष्क का कुण्ठित हो

बनाए बिना ही मस्तिष्क को विकसित किया जा सकता है। परन्तु यह भ्रम है। सत्य तो यह है कि एक ही रक्त, शरीर और मस्तिष्क दोनों का ही पोषण करता है। सारी नाड़ियां भी एक-दूसरे से सम्बन्धित हैं। शरीर की थकावट के बाद मानसिक कार्य कर पाना असम्भव ही है।

स्वास्थ्य क्या है ?

शरीर में चार सौ से अधिक पेशियां हैं। जीवन-धारण सम्बन्धी समस्त क्रियाएं इन्हीं पेशियों पर आधारित हैं। जिनमे नये कोषाणुओं का निर्माण, उत्पन्न मल का निष्कासन, कोषाणुओं का नाड़ियों से सम्बन्ध ठीक तरह से चलना परमावश्यक है। व्यायाम (अंग-संचालन) ही यह शक्ति बनाए रखकर, स्वास्थ्य की रक्षा करता है।

स्वस्थ हो जाने पर, शरीर मे कार्य-शक्ति, प्रफुल्लता, मानसिक-भावात्मक क्रियाएं, साहस, आशावादिता आदि बढ़ जाते हैं।

व्यायाम के अभाव मे लसीका का कार्य मन्द होने से, कोषाणुओं मे मल एकत्र हो जाएगा, पेशियों और सन्धि-स्थलों की गति करने की परिधि कम हो जाएगी, वह रासायनिक क्रिया अस्त-व्यस्त हो जाएगी। शरीर तरह-तरह के रोगों से ग्रस्त होकर मृत्यु के सन्निकट पहुंच जाएगा। नये कोषाणुओं का निर्माण न होना तथा वर्तमान कोषाणुओं की गतिहीनता अथवा क्षय होना ही वृद्धावस्था एवं मृत्यु है।

लसीका का

शरीर में जहां रक्त का बहाव समाप्त होता है, वहीं से लसीका नामक द्रव का बहाव प्रारम्भ हो जाता है। [illegible]

शिराओं के माध्यम से, हृदय के पास की नालियों मे पहुंचा देता है। कोषाणुओं के निर्माण हेतु, एव निरन्तर पोषण के लिए, तीव्र गति से इसका प्रभावित होते रहना बहुत ही आवश्यक है।

स्वास्थ्य कैसे प्राप्त करें ?

अच्छे स्वास्थ्य के लिए निम्नलिखित तीन बातें आवश्यक है :

१. पोषण की समुचित प्राप्ति एव ग्रन्थियो से उचित मात्रा मे रस-स्राव।

२. आहार का उचित रूप से पच जाना तथा मल

मस्तिष्क तथा निश्चयात्मक विचार वाला होगा। वह कभी भी हतोत्साहित नहीं होगा तथा उसका प्रत्येक कार्य एवं व्यवहार उसके उत्तम स्वास्थ्य का परिचायक होगा।

शारीरिक, मानसिक एवं भावात्मक इन तीनों कार्यों की बुनियाद पूर्ण स्वास्थ्य में ही निहित है। उत्तम स्वास्थ्य ही जीवन-संघर्ष में प्रवृत्त होने की क्षमता प्रदान करता है तथा आत्मविश्वास उत्पन्न कर विजय की ओर अग्रसर करता है।

दिमाग अच्छा होना ही, अच्छे स्वास्थ्य का परिचायक नहीं है। अंग-प्रत्यंग की सक्रियता, 'व्यायाम' से इच्छापूर्वक श्रम करके ही अर्जित की जा सकती है।

स्वस्थ और शक्तिशाली बनने की इच्छा रखते हुए भी, हम अपनी लापरवाही के कारण ही निःशक्त होते जा रहे हैं। आजकल नई सभ्यता के कुछ लोग 'टॉनिक्स' (Tonics) का उपयोग कर, शक्ति प्रदान कर लेने का ढोंग रचते हुए भी देखे जा सकते हैं। कुछ लोग प्राकृतिक ढंग से मल-विसर्जन न होने पर 'रेचक' (Laxatives) के अभ्यस्त होते जा रहे हैं। पोषण की कमी-पूर्ति के लिए (*Vitamins*) *'विटामिन्स' का प्रयोग तो आम तौर पर* प्रचलित हो चुका है।

बौद्धिक कार्यों में अत्यधिक व्यस्त रहने वाला लिपिक, शिक्षक और अधिकारी वर्ग, व्यायाम की खुली उपेक्षा करने में ही गौरव का अनुभव करता है, परन्तु जब अन्त में जीवन-शक्ति का ह्रास हो जाता है, तब उनमें आत्मविश्वास और क्षणिक बाधाओं का भी

सामना करने की क्षमता नष्ट हो जाती हैं। फलस्वरूप वे चिड़चिड़े, उद्विग्न और अहंकारी बनकर समाज में अप्रिय हो जाते हैं।

किसी भी अंग के, बहुत दिनों तक निष्क्रिय रहने पर उसका चारों ओर घूमने का क्षेत्र संकुचित हो जाता है। फलस्वरूप उनमें मल-विसर्जन की क्षमता नष्ट होकर, वे अंग विभिन्न रोगों अथवा दर्द से पीड़ित होने लगते हैं। नियमित व्यायाम से सन्धियों, पेशियों और बन्धनियों के क्रिया क्षेत्र में (तनाव, जोर, विश्राम) के कारण, सन्धियों में इकट्ठा मल, वहां से हटकर, बाहर निकलने के लिए मल-मार्ग में पहुंचकर, प्राकृतिक रूप से विसर्जित होने लगता है।

व्यायाम करने से सम्बन्धित मांसपेशियां फैलती और सिकुड़ती हैं। पेशियों के इस प्रकार दबने, ऐंठने और खिंचने से, अपने-आप ही उनकी मालिश भी हो जाया करती है।

शरीर पर व्यायाम का प्रभाव, बढ़ी हुई श्वसन-क्रिया के रूप में दीख पड़ता है। तीव्र श्वासोच्छ्वास के कारण पेशियां गतिशील हो उठती हैं। पेशियों के सक्रिय होने पर रक्त का बहाव भी तीव्र हो जाता है, इसी प्रकार सारे शरीर का रक्त-प्रवाह प्रभावित होता है। रक्त-प्रवाह तीव्र होने से अन्य अंगों के कार्य में भी स्वभावतः वृद्धि हो जाती है तथा अच्छे आहार की उपयोगिता बढ़ती है एवं बुरे आहार का प्रभाव नष्ट होने लगता है।

भोजन कैसा हो ?

१. पाचन-अंगों पर भार न डालते हुए यथास
कम ही खाइए।

२ भावावेश, थकान, क्लान्ति रहते तक, खान
खाइए।

३ खाना खाने के आधा घण्टा पूर्व पानी
लीजिए। भोजन करते समय यथासम्भव पानी बिल
न पीजिए। अन्त में थोड़ा-सा पानी पीकर मुह तथा
स्वच्छ कर लीजिए। भोजन के डेढ़ घण्टे बाद
जितना पानी पिए। प्रति घण्टे-दो घण्टे बाद पय
मात्रा में पानी पीते रहिए।

४ कड़ी भूख लगने पर ही भोजन कीजिए। अ
कल भूखास को ही भूख समझ लिया जाता है। खाने
लालसा और खाने की आवश्यकता, दो भिन्न बातें

५ नाश्ते में नीबू का रस, पानी में मिलाकर से
पर्याप्त है। ताजा दूध और फल भी आवश्यकतानुस
खाए जा सकते हैं।

६. सिगरेट, तम्बाकू, चाय, काफी, शराब आ
मादक द्रव्यों तथा मांस, अण्डे, मछली आदि से परह
परहेज ही करना चाहिए।

७ दाल और मिठाई की मात्रा, तली वस्तुएं स
पाचन के अनुकूल न पड़ने वाली वस्तुओं एवं मिर्च
मसाला से परहेज ही करें। नमक की मात्रा यथासम्भव
कम ही रखें।

८ [illegible], [illegible], [illegible] तथा हरी-भाजी
तरकारियां और फल की मात्रा पर्याप्त हो।

९. खूब चबा-चबाकर खाइए, ताकि अधिक से अधिक लार भोजन में मिल सके। दांतों का काम आंतो से मत लीजिए। बिना अच्छी तरह चबाए भोजन को मत निगलिए।

१० फुलाए हुए, अंकुरित दाने, कच्चे ही खाना अत्यन्त लाभदायक होता है।

योगासनों का काम

योगासन शारीरिक व्यायाम हैं। ये शरीर को सम्बन्धित मांसपेशियों को सुदृढ़ एवं कार्यक्षम बनाते हैं। अस्थियों को लचीला, परन्तु मजबूत करते हैं।

योगासन का कार्य रस-स्रावी ग्रन्थियों, आन्तरिक अवयवों तथा ज्ञान-तन्तुओं की हलकी मालिश करना है।

मुद्रा, बन्ध और क्रियाएं—इन्द्रियों तथा ग्रन्थियों को उत्तेजित कर योगी के हृदय, फेफड़े तथा अनैच्छिक अवयवों को नियन्त्रित करने में सहायक हैं।

प्राणायाम—रक्त-तन्तु तथा फेफड़ों को स्वच्छ और सक्रिय करना इसका प्रमुख कार्य है। शरीर एवं मन का सन्तुलन और शान्ति, तथा सही आरोग्य का यही एक-

मुक्तासन, कमर-संचालन (आगे-पीछे, दायें-बायें) ताड़ासन, पाद हस्तासन, सर्वांगासन, भुजंगासन, शलभ आसन, धनुरासन, और अन्त मे वज्रासन का २-३ बार अभ्यास कर पुनः शौच जाए। धीरे-धीरे नियमित समय पर, उचित मात्रा में मल-विसर्जन होकर कोष्ठ शुद्ध रहेगा। यदि कब्ज रहता हो तो उसे हटाने के लिए दवा या जुलाव कदापि न लें। समय की बचत के लिए एनीमा का प्रयोग कर सकते है, परन्तु हम इसे भी अप्राकृतिक ही मानते हैं।

२. अत्यन्त ठंड के दिनों में गुनगुने जल से स्नान, परन्तु सिर सदैव ठंडे जल से धोकर, मासपेशियां लचीली तथा शिथिल कर लें तो उत्तम है, परन्तु स्मरण रखें कि आसनों के पूर्व, शरीर भली भांति पोंछकर सुखा अवश्य लें। बाल तनिक भी गीले न रह पाएं।

३. भोजन के छः घण्टे बाद, दूध पीने के दो घंटे बाद या बिलकुल खाली पेट रहने पर ही आसन करें।

४ आसनों के पूर्व एक गिलास शीतल एवं ताजा जल अवश्य पी लें क्योंकि जल Oxygen और Hydrozen मे विभाजित होकर सन्धिस्थलों का मल निकालने में भारी सहायक होता है।

५ लम्बे समय तक सूर्य-स्नान के बाद, आसन कदापि न करें।

६ चौ-परत कंबल अथवा काठ के तख्त पर दरी आदि बिछाकर, आसन करने से, शरीर में निर्मित होने वाला विद्युत-प्रवाह नष्ट नहीं हो पाता।

आसनों का अभ्यास करते समय शरीर के साथ

कोई जबरदस्ती न करें। स्मरण रखें कि इनका उद्देश्य शरीर को नीरोग और स्वस्थ रखना है, न कि सर्कस का नट बनाना। निरन्तर और धैर्यपूर्वक अभ्यास करते रहने पर, कुछ समय बाद आप भी आसनों में इच्छानुसार शरीर को मोड़ने में समर्थ हो जाएंगे।

८. आसन करते समय मन में कोई दुर्विचार या तनाव न रखें।

९. हमेशा नाक द्वारा नियमित श्वास लें। प्राकृतिक श्वास सीने से नहीं वरन् पेट से ली और छोड़ी जाती है। (शिशुओं के श्वास का सोते समय निरीक्षण कर लें।)

१० श्वासोच्छ्वास पर पूर्ण नियन्त्रण रखें। आसनों के साथ इसका निर्देश भी है।

११. शरीर में विषाक्त तत्त्व हों (आंतों में वायु हाथों में सूजन, अम्लता, खुजली आदि लक्षण) तो सिर्फ शीर्षासन कदापि न करें।

१२. भोजन में सावधानी रखने का निर्देश आसनों के कारण नहीं, वरन् आपके अपने रोगों को ध्यान में रखकर ही पालन करना चाहिए।

१३. ध्यान के आसनों में कष्ट होने पर कम्बल को मोड़कर, उसपर बैठें।

१४. आसनों के तुरन्त बाद तेज हवा अथवा ठंड में न निकलें, स्नान आसनों के बाद ही करना चाहें तो कम से-कम एक घंटे बाद ही कीजिए।

१५. शान्त वातावरण, स्वच्छ, प्रकाश पूर्ण, हवादार (Cross Ventilation) कमरे में आसन करना सर्वोत्तम और निरापद है। तीखी हवा का प्रवेश न हो।

२. लघु व्यायाम

केवल दस या पन्द्रह मिनट प्रतिदिन देकर भी बिलकुल स्वस्थ रहा जा सकता है। इस अध्याय में चार ऐसे छोटे-छोटे अभ्यास दिए गए हैं, जिनसे वे व्यक्ति भी लाभ उठा सकें, जिन्हें बहुत कम समय ही उपलब्ध हो पाता है।

देहातों के लोग दिन भर कड़ा शारीरिक श्रम करते हैं। कम वस्त्रों मे, उनके अंग-प्रत्यंग पर सूर्य की किरणे पड़ती रहती हैं। खेतों की हरियाली तथा अन्य वृक्षों की बहुतायत के कारण उन्हें शुद्ध हवा प्राप्त होती है। पीने को ताजा जल प्राप्त होता है। प्रकृति के इतने वरदानों के कारण उनका शरीर पुष्ट, नीरोग और सक्रिय रहता है। इतना सब मिलते रहने पर, उनके पोषण की कमी (रूखी-सूखी रोटी अथवा भात) भी उन्हें परेशान नही करती।

शहरों मे शुद्ध जल, शुद्ध हवा, आवश्यक धूप और

शारीरिक श्रम की कमी के कारण ही अधिकांश लोगों के चेहरे पीले (गोरे), शरीर क्षीण तथा सदैव किसी-न-किसी रोग से आक्रान्त रहता है। डाक्टरों की भरमार, (Tonics) 'टॉनिक्स' का प्रयोग तथा अच्छे से अच्छा पौष्टिक तत्त्वों से भरपूर भोजन भी, शहरी लोगों का सहायक नहीं बन पाता।

शारीरिक श्रम करना भी आधुनिक सभ्यता के विरुद्ध माना जाता है। अपनी शारीरिक क्षीणता की बेशर्मी को छिपाने के लिए निरन्तर व्यायाम करने वाले एवं अखाड़े जाने वाले लोगों को गुण्डे और बदमाश आदि उपाधियों से विभूषित किया जाता है।

आजकल तो यह तर्क भी दिया जाने लगा है कि "हम मेहनत क्यों करें? यदि हमें निर्बल समझकर कोई आक्रान्त करने का प्रयास करेगा तो कानून, पुलिस आदि हमारी सहायता करेंगे ही। हम इतने 'Tax' क्यों ते हैं? सुरक्षा के लिए ही न?"

जो लोग शारीरिक क्षमताओं की वृद्धि को अनावश्यक ानते हों अथवा इसके विरुद्ध विभिन्न तर्क दे सकते हों, नके लिए यह पुस्तक नहीं है।

जो लोग 'बुलवर्कर' आदि को ही अपनी सभ्यता व सामर्थ्य के अनुकूल मानते हों, उन्हें भी इस प्रकार व्यायाम के पचड़े में पड़ना शायद अनुचित लगे। फर भी एक वर्ग तो ऐसा होगा ही, जो कम समय में र्याप्त लाभ उठाना चाहता हो, जो कीमती सामान ा साधन जुटाने में असमर्थ हों, प्रतिदिन हॉकी, फुट-ाल, टैनिस, बैडमिण्टन आदि खेलने की भी जिन्हें

फुरसत न हो।

यहां कुछ ऐसे व्यायाम और आसन दिए जा रहे हैं, जिनसे बच्चे, वृद्ध, महिलाएं और युवक सभी लाभ उठा सकते हैं। इनसे एक माह के नियमित अभ्यास के बाद ही पर्याप्त लाभ दृष्टिगोचर होने लगेगा।

साधारण लाभ चाहने वाले लोग भी इनके चमत्कारपूर्ण प्रभाव को देखकर चकित रह जाएंगे। यदि कोई व्यक्ति शरीर के किसी विशिष्ट अंग को सबल बनाने का इच्छुक हो तो इसी पुस्तक में [illegible] अन्य प्रयोगों में से इच्छित आसन अथवा व्यायाम चुन ले।

अखाड़े अथवा व्यायामशाला के हम विरुद्ध नहीं हैं, परन्तु उस व्यायामों से होने वाले एकांगी विकास से भी सहमत नहीं हैं। दण्ड-बैठक से केवल जांघों और भुजाओं की मांसपेशियां ही सुगठित होती हैं। अनियन्त्रित पौष्टिक वस्तुओं के प्रयोग से कोष्ठबद्धता, पेट-वृद्धि तथा व्यायाम छोड़ देने पर बेडौल शरीर हो जाने के कुपरिणाम भी निकलते हैं। अधिकांशतः कुछ अशिक्षित और निठल्ले लोगों की संग-सोहबत के कारण अनैतिकता की भावना तथा विलासप्रियता आदि पनपने लगती है।

योगासनों का ध्येय, प्रदर्शनयोग्य सुगठित शरीर बनाने का कदापि नहीं है। इन व्यायामों से सम्पूर्ण शरीर की स्वस्थ मालिश हो जाएगी, अंगों की कार्यक्षमता का विकास होगा और व्यर्थ की कुरूपता नष्ट होकर शरीर स्वस्थ बनेगा।

पूर्व तैयारी—एक रस्सी, लगभग २ मीटर लम्बी।

लाभ—१ इस व्यायाम से हृदय को लाभ पहुंचता है। रक्तचाप नियंत्रित होता है। शरीर में रक्त-संचार तीव्रता से होता है।

२ पैरों की पेशियां सुगठित होती हैं। घुटने एवं पंजे की धारणा-शक्ति का विकास होता है।

३ बच्चों की हड्डियां पुष्ट होती हैं। भुजाओं की पेशियां सुगठित होती तथा टखने और पंजों के कार्य-क्षेत्र में वृद्धि होती है।

समय—सिर्फ दो मिनट तक करें। लगभग ४० बार कूदें।

विधि—बच्चों को, खास कर बच्चियों को, आपने रस्सी की सहायता से कूदते हुए देखा होगा। रस्सी के दोनों सिरे अपनी मुट्ठी में दबाइए। रस्सी का झोल, पीठ के पीछे की ओर से सिर पर होता हुआ, सामने लाइए। पैर ज्योंही रस्सी के पंजों के समीप पहुंचे, दोनों पैर चिपके हुए रखकर, घुटनों को थोड़ा मोड़कर ऊपर उछलिए। इसी क्रम को बार-बार शीघ्रता से दोहराइए।

कुछ दिनों के अभ्यास से रस्सी की कोई आवश्यकता न रह जाएगी। बिना रस्सी के ही, ठीक उसी प्रकार से उछलिए। हाथों और पैरों की स्थिति तथा उछलने का क्रम पूर्व की भांति ही रहेगा।

निर्देश—प्रारम्भ में यदि दो मिनट तक लगातार, गति से उछलने में श्वास अधिक फूलता हो तो शारीरिक क्षमता के अनुसार ही करें। व्यायाम के तुरन्त बाद

शवासन करें।

शवासन

परिभाषा—इसमें अभ्यासी का शरीर ठीक शव (मुर्दे) की तरह हो जाता है। पूर्ण शरीर और मस्तिष्क भी निश्चेष्ट हो जाता है। इसीलिए इसे शवासन कहा गया है। इन्हीं अर्थों में इसे करने का अभ्यास होना चाहिए।

लाभ—१. अनिद्रा के रोगियों को इसके कुशल अभ्यास से नींद आने लगेगी।

२. Nervousness या Depression से प्रभावित लोगों एवं आधुनिक जीवन के चढ़ाव-उतार से संत्रस्त व्यक्तियों को भारी लाभ होता है।

३. थका हुआ व्यक्ति बिना निद्रा के भी, शवासन से शक्ति प्राप्त कर सकता है।

४. मन शान्त तथा चिन्तारहित हो जाता है।

५. कम समय में अधिक विश्राम कर लेने की यह अत्युत्तम विधि है।

६. पेशियों की शक्ति बढ़ाकर, उन्हें अधिक कार्य-सक्षम बनाता है। क्लान्ति दूर कर, प्रसन्नता प्रदान करता है।

विधि—यह आसन बहुत सरल होते हुए भी बहुत कठिन है, क्योंकि इसमें शरीर को एकदम शिथिल तथा मन को विचारमुक्त करना होता है। इसकी पूर्ण

[illegible] हो रहे हैं। [illegible]
[illegible] है या इत्यादि कहिए।
अब [illegible] शिथिल होते जा रहे हैं। हाथ, पैर, सिर
अभी शिथिल हो रहे हैं। शरीर का प्रत्येक अंग शिथिल
हो रहा है। मेरा शरीर मन से अलग होता जा रहा है।
शरीर [illegible] विश्राम [illegible] हो चुका है।"

इस स्थिति का पालन अवश्य कीजिए, शरीर
शवासन में बिलकुल शिथिल हो जाएगा। पूर्ण शिथिलता
आने तक बार-बार निर्देशों को दुहराते जाइए। शिथिलता
के साथ ही शरीर के अंग अपनी सुविधा के अनुसार
यहां-वहां मुड़ना चाहते हैं, उन्हें पूरी स्वतन्त्रता के साथ
इच्छित और सुविधाजनक स्थिति में आने दीजिए।
मन का और शरीर का संपर्क न होकर, शवासन हो।
यदि कोई अन्य व्यक्ति, शवासन की स्थिति में हमारे
किसी अंग को उठाना चाहे तो वह वास्तव में मुर्दे के
समान निश्चित तथा वास्तविक भार-पूर्ण प्रतीत हो।
दूसरी स्थिति विचारहीनता की है। श्वासोच्छ्वास

र सम्पूर्ण ध्यान एकाग्र करते हुए, उसके अन्दर जाने और बाहर निकलने का सूक्ष्म निरीक्षण कीजिए।

सांस गहरी खींचिए। सांस अन्दर जाती, अन्दर जाकर (प्राण और अपमान में) विभाजित होती प्रतीत होने लगे। उच्छ्वास (सांस बाहर निकलते समय) अन्दर की सारी गन्दगी समेटकर, बाहर आती हुई महसूस होने लगे।

सांस का सिर्फ निरीक्षण करते रहिए। मन में कोई विचार न उठ रहे हो। यहां तक कि 'विचार न उठने का' विचार भी न हो। सांस लेने और छोड़ने में स्वयं के कर्ता होने का भाव भी न रह जाए। सांस के निरीक्षण की भावना भी नष्ट होकर, मात्र स्वाभाविक गति से श्वासोच्छ्वास होता रहे।

निर्देश—आगे चलकर यदि प्राणायाम और योगाभ्यास के करने की भी आकांक्षा हो तो श्वास-प्रश्वास की नियमितता, समानता और दीर्घता लाने पर भी ध्यान केन्द्रित करना चाहिए। इससे अन्य अभ्यासों में बहुत सहायता मिलेगी।

शवासन में पूर्ण चेतना (Full Conciousness) रहनी चाहिए। नींद नहीं आनी चाहिए। यदि उद्देश्य नींद का ही हो तो अन्य बात है।

दूसरी पद्धति

लाभ—सभी लाभ उपर्युक्त शवासन के समान हैं।

विधि—कम्बल पर पेट के बल लेट जाइए। गर्दन दाहिनी ओर मुड़ी हुई। बायां गाल तथा कान जमीन से

फुट ऊपर उठ जाएं। सिर तथा गर्दन पीठ के समान उतनी ही गोलाई पर उठी हो, अधिक नहीं।

तक सम्भव हो, सांस रोके रहें। सांस
प्रत्येक भाग को धीरे-धीरे नीचे
से जमीन के समानान्तर
झटका लगे और न ही कोई आवाज

फुट ऊपर उठ जाएं। सिर तथा गर्दन पीठ के समान उतनी ही गोलाई पर उठी हों, अधिक नहीं।

निर्देश—जब तक सम्भव हो, सांस रोके रहें। सांस छोड़ते समय शरीर के प्रत्येक भाग को धीरे-धीरे नीचे लाएं। सभी अंगों को इतने हलके से जमीन के समानान्तर रखें कि न तो कहीं झटका लगे और न ही कोई आवाज हो।

दूसरी पद्धति

लाभ—लाभ उपर्युक्त ही हैं, परन्तु जो व्यक्ति प्राणायाम का भी अभ्यास करना चाहते हों, उनके लिए अत्यन्त सहायक है।

विधि—शरीर के सारे स्नायु और पेशियां तानकर नौकासन करें। जितनी देर में सांस अन्दर खींची हो, उससे चौगुनी देर तक भीतर ही रोके रहना चाहिए। इस स्थिति में शरीर के समस्त भागों में 'लसीका' अत्यन्त सक्रिय हो जाएगी। शरीर को ढीला छोड़ते हुए, शरीर को (सांस लेने की अवधि से) दूने समय में सांस बाहर निकालते हुए, नीचे लाएं।

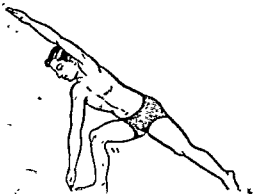
की स्थिति को 'कुम्भक

प्राणायाम' कहते हैं। प्रारम्भिक अवस्था में जब तक सहज सम्भव हो, तभी तक कुम्भक करना चाहिए। कुम्भक की अवधि के अनुसार ही सांस लेने और छोड़ने का समय निश्चित करना चाहिए।

व्यायाम क्रम-३

परिचय—छात्रों को शालाओं में (*Physical Training*) के अन्तर्गत कराया जाने वाला शारीरिक व्यायाम है। इसे कोणासन भी कहते हैं।

लाभ—१ जांघों, कमर, कमर के ऊपर का भाग तथा भुजाओं के स्नायु तथा पेशियां खिंचकर स्वस्थ होती हैं।

२. कमर लचीली होकर, शीघ्र घूमने की क्षमता का विकास होता है।

विधि—दोनों पैर फैलाकर खड़े हो जाएं, पैरों के बीच का अन्तर लगभग दो फीट अवश्य हो। दोनों हाथ जमीन के समानान्तर फैलाइए, हथेलियां पृथ्वी की ओर उन्मुख हों। सांस भर लें।

सास छोड़ते हुए धीरे-धीरे बाईं ओर इतना झुकिए कि बाया हाथ, बायें पैर की अगुलियों को छू ले। इस स्थिति में बायां घुटना बाहर की ओर झुक जाएगा, परंतु पिछला पूरा पैर बिलकुल सीधा तथा दाहिना हाथ, दाहिने कान को छूता हुआ पैर की सीध मे रहेगा। स्मरण रहे कि शरीर के साथ जोर-जबरदस्ती न की जाए।

सांस भरते हुए पूर्वस्थिति ग्रहण कीजिए। पुनः सांस छोड़ते हुए दाहिनी ओर को झुककर वही क्रिया अपनाइए।

व्यायाम क्रम-४

परिचय—यह भी शालाओं मे छात्रों को कराया जाने वाला व्यायाम है। इसे 'पाद हस्तासन' भी कहते हैं।

लाभ—१. स्वप्नदोष, शुक्र तारल्य में लाभदायक है।

२ कब्ज हटाता तथा पाचनशक्ति मे पर्याप्त वृद्धि करता है।

३. महिलाओं के प्रदर, प्रमेह रोगों मे लाभकारी है।

विधि—पैर के पंजे, घुटने सटाए हुए, बिलकुल सीधे खड़े होइए। सांस अन्दर भरते हुए हाथ ऊपर उठाइए। भुजाएं कानों से सटी हुई रहेंगी।

३. दैनिक-व्यायाम-क्रम

इस अध्याय मे से आप, अपनी पसन्द के कुछ ऐसे अभ्यास चुन लीजिए, जिन्हे एक घण्टे प्रतिदिन नियमित रूप से कर सके। आप पूर्णत स्वस्थ रहेंगे तथा आपकी कार्यक्षमता और उत्साह मे भी कई गुनी वृद्धि हो जाएगी। साथ में कुछ योगासन भी कर सकते हैं।

इस परिच्छेद में कुछ ऐसे व्यायाम दिए जा रहे है, जिनसे अग-प्रत्यंग का व्यायाम हो जाएगा। सम्पूर्ण शरीर, समस्त अंग-तंत्र इनसे स्वस्थ और सबल बनेंगे। साथ ही मानसिक शान्ति मिलेगी तथा आध्यात्मिक लाभ भी प्राप्त होगा।

यदि हिन्दू धर्म के अलावा अन्य धर्मावलम्बी व्यक्ति चाहें तो अपने धर्म से सम्बन्धित मंत्र, आयत अथवा उपदेश का पाठ भी कर सकते हैं।

अत्यन्त सुविधाजनक तो यह होता है कि कुछ ए

भी रुचि वाले व्यक्ति एक ही समय तथा निश्चित स्थान पर इनका अभ्यास किया करें। यदि यह सम्भव न हो तो घर पर, अकेले भी अभ्यास किया जा सकता है।

महिलाएं भी निस्संकोच से व्यायाम कर सकती हैं। केवल गर्भावस्था या मासिक-धर्म के समय हलके और निरापद व्यायाम ही करें।

एक बहुत ही महत्वपूर्ण बात याद रखें कि कोई भी व्यायाम अथवा आसन करते समय शरीर के साथ जबरदस्ती न की जाए। प्रारम्भिक अभ्यासकाल में शरीर आसानी से जितना भी झुक सके, उतना ही झुकाएं, उससे बहुत अधिक न झुकाए। केवल इतने से ही पर्याप्त लाभ होगा।

कोई भी व्यायाम अथवा आसन प्रतिस्पर्द्धा (Competeition) की दृष्टि से न करें। इससे लाभ के स्थान पर, भयंकर हानि की भी सम्भावना अधिक है। धीरे-धीरे, निरन्तर अभ्यास के बाद आपका शरीर भी लचीला हो जाएगा।

पद्मासन अथवा किसी भी सुखमय आसन में, रीढ़ की हड्डी सीधी रखते हुए, सीना तानकर, बिना तनाव के सरलता से बैठिए। अपने दोनों हाथों के अगूठे, प्रथम अगुलियां मिलाकर रखिए। एक गहरी सास लीजिए। जितनी देर सांस लेने मे लगी हो, उतनी ही देर तक धीरे-धीरे श्वास छोडते हुए, मुह से 'ओ' की निकालिए। अब होठ बन्द कर, दूने समय मे 'म' का उच्चारण कीजिए। यह पूरी क्रिया एक ही [illegible] में [illegible] हो।

स्वर यन्त्र में कम्पन तथा पूरे शरीर के अणु-अणु में 'ॐ' के स्वर के गुञ्जन का अनुभव करें। ३ से १२ बार तक इसी प्रकार 'ॐ' का जाप करें।

लाभ—हमारे शरीर की शक्ति निरन्तर खर्च हो रही है। प्रकृति-प्रदत्त यह शक्ति ही 'सीमित जीवन' है। हमारे शरीर में भी विद्युत् के समान (Negative and Positive Poles) हैं। इन्हें 'इडा' और 'पिंगला' कहा जाता है। इन दोनों धाराओं के सम्मिलन का नाम शक्ति अथवा जीवन है। ये दोनों धाराएं सदैव मिली रहती हैं, इनके सम्बन्धित रहने से ही शक्ति व्यय होती रहती है।

'ॐ' का उपर्युक्त विधि से उच्चारण करने पर दोनों प्रवाह असम्बद्ध (Disconnect) हो जाते हैं और शरीर की शक्ति का क्षय रुक जाता है।

महान योगी इसी प्रकार से जीवन क्षय रोककर 'वर्तमान' (Present) में बने रहकर निर्विचार, निर्विकल्प की स्थिति प्राप्त करते हुए दीर्घ-जीवन प्राप्त करते हैं।

गृहस्थ व्यक्ति उक्त पद्धति से अवर्णनीय शान्ति प्राप्त कर, शक्तिशाली, यशस्वी और कर्तव्यपरायण बन सकते हैं।

गायत्री मन्त्र

'ॐ' की विधिवत् साधना करने के पश्चात् ३ से १२ बार तक गायत्री मन्त्र का भी सस्वर एवं विधिवत् पाठ करना चाहिए। प्रत्येक बार गहरी सांस लेकर १-१ पूर्ण

अन्य अनेक शारीरिक लाभ होते हैं।

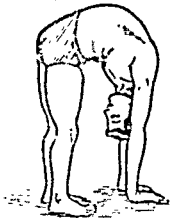
३. यह अपने-आपमें अकेला और सर्वोत्तम व्यायाम ोता है।

स्थिति—दोनों पैर, एड़ी, पंजे सटाकर तथा दोनों ाथों को नमस्कार की स्थिति में जोड़कर, उत्तर या पूर्व देशा की ओर मुख करके खड़े हो जाइए। गहरी सांस लीजिए। 'ॐ सूर्याय नमः' लयपूर्ण स्वर में पूरी उच्छ्वास ा एक बार उच्चारण करें।

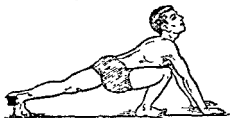
विधि—१ सांस भरते हुए, हाथों को धीरे-धीरे उठाते हुए यथासम्भव पीछे को झुकाएं। सम्पूर्ण शरीर ऊपर की ओर तनता हुआ रहे।

स्थिति १+१०

२ सांस धीरे-धीरे छोड़ते हुए, हाथों को सामने से [illegible] और झुकाते हुए कमर को इतना झुकाएं कि हाथ पैरों के पंजों के अगल-बगल पृथ्वी पर जम जाएं। घुटने सीधे रहें। माथा यथासाध्य घुटनों के नजदीक आ जाए।

स्थिति २ + ६

३ तीसरी स्थिति में हथेलियों पर शरीर का भार डालते हुए, सांस भरते हुए, बायां पैर पीछे ले जाइए। सीना तनेगा, गर्दन यथाशक्ति तनती हुई पीछे की ओर चली जाएगी। पीठ थोड़ी नीचे की ओर दबेगी। बायें पैर का पंजा और घुटना पीछे फैलकर पृथ्वी को स्पर्श करेगा।

४. चौथी स्थिति में पुनः सांस भरते हुए, दाहिना [illegible] पीछे ले जाकर बायें पैर से सटा दीजिए। दोनों

पैरों के पंजे तथा एड़ियां पूर्णतः जमीन का स्पर्श करती हुई हों। सिर दोनों भुजाओं के बीच में होगा तथा कमर भरसक ऊपर उठी हुई होनी चाहिए।

स्थिति ३+८

५. दोनों पैर तथा दोनों हाथ यथास्थान रखते हुए, सास भरते हुए पूरा शरीर पृथ्वी पर लाइए। पैरों की अंगुलियां, घुटने, पेट, छाती, ठुड्डी, हाथ की हथेलियां, नाक, माथा (साष्टांग) पृथ्वी के स्पर्श में लाते हुए लेट जाइए। सास धीरे-धीरे पूरी छोड़ दीजिए।

स्थिति ४+७

(कुछ योगाचार्यों के मतानुसार, इस स्थिति मे सांस रोककर (कुम्भक करके) आते हैं। साष्टाग न लेटकर कमर कुछ ऊपर उठाए रहते हैं।)

६ छठवी स्थिति में सांस भरते हुए, हाथ। प . .
टांगपर, सीना और गर्दन ऊपर ले जाइए। हाथ पूरी तरह तन जाएंगे। कमर तक का भाग पृथ्वी का स्पर्श करता हुआ ही रहेगा।

(यह लगभग भुजगासन के समान है। चित्र इसी पुस्तक में अन्यत्र देखिए।)

७ सांस छोड़ते हुए, पुनः चौथी स्थिति में आ जाइए।

८ सांस भरते हुए दायें पैर को (अथवा जो पैर बार मे पीछे ले जाया गया हो) आगे लाकर, तीसरी स्थिति के समान स्थित होइए।

९. सांस छोड़ते हुए बायें पैर को भी मोड़कर आगे लाइए। बाये पैर को दाहिने से सटाते हुए, दूसरे क्रम की स्थिति में स्थित होइए।

१०. सास भरते हुए, हाथों को सिर के ऊपर से यथासम्भव पीछे ले जाते हुए पुन क्रम एक की स्थिति में आइए। सिर भी भुजाओ के बीच दबा हुआ पीछे जाएगा।

११ सांस छोड़ते हुए छाती के सामने लाकर, हाथ जोडने (नमस्कार) की स्थिति मे आइए।

१२. और इसी उच्छ्वास के अन्तिम भाग मे हाथ नीचे लटका लीजिए।

निर्देश—जितनी बार भी सूर्य नमस्कार करते जाएं, हर बार पैरो के पीछे ले जाने का क्रम बदलते जाए। अर्थात् पहली बार यदि बाया पैर पहले पीछे फेंका था, तो दूसरे सूर्य नमस्कार मे दाया पैर पहले पीछे फेकेंगे। इसी

प्रकार श्रम बदलेगा।

साधारण स्थिति में एक ही मंत्र कहते हुए ३ सूर्य नमस्कार से १२ सूर्य नमस्कार पर्याप्त होते हैं।

सूर्य नमस्कार से शरीर पर पड़ने वाले श्रम का निवारण करने हेतु शवासन (अन्त में) अवश्य करना चाहिए।

यहां अंग-प्रत्यंग के अलग-अलग व्यायाम दिए जा रहे हैं। इनका नित-प्रति अभ्यास करने से इन अंगों में एकत्र हो जाने वाला मल निकलकर, इन अंगों की कार्यक्षमता बढ़ती है तथा ये स्वस्थ रहते हैं।

अभ्यास-१

दोनों पैर, फैलाकर बैठ जाइए। दोनों हाथ सहारे के लिए पीछे की ओर टेक लें। शरीर का सन्तुलन हाथों पर रहे।

पैरों के पंजे, एड़िया, घुटने आपस में सटे रहें तथा पृथ्वी के समानान्तर, चिपके हुए रहें। अभ्यास के समय मुख्य अंग के सिवाय और कोई भी भाग न हिले।

अभ्यास-२

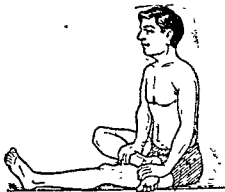
प्रथम अभ्यास की ही स्थिति में बैठे हुए, पैर के पंजे, एड़ी से ऊपर, आगे और पीछे मुड़ना चाहिए। १२ बार अभ्यास कीजिए।

अभ्यास-३

प्रथम अभ्यास की ही स्थिति में बैठे हुए, पैरों को एक फुट की दूरी पर फैला लेना चाहिए। अब पंजों को एड़ियों पर बायें से दाईं ओर ६ बार तथा ६ बार दाहिनी ओर से बाईं ओर को गोल-गोल घुमाइए।

अभ्यास-४

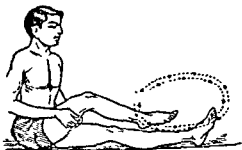
प्रथम अभ्यास की ही स्थिति में बैठे रहिए। दाहिना पैर फैला रहे। बायें पैर को घुटने से मोड़कर बायां टखना, दाहिनी जांघ पर रखिए। अब इस टखने को

दाहिने हाथ से पकड़कर ७ बार सीधे तथा ६ बार उल्टी ओर एड़ी को गोल घुमाइए। यही क्रिया पुनः पैरों की स्थिति बदलकर दाहिनी एड़ी के लिए करें।

अभ्यास-५

प्रथम अभ्यास की ही स्थिति में बैठे रहिए। बायां घुटना मोड़कर, बाईं जांघ के नीचे दोनों हाथ ले जाकर कैंची-सी बांधिए। इन्हीं हाथों के सहारे घुटनों को छाती की ओर लाइए, पैरों के पंजे जमीन के समानान्तर नीचे ही नीचे आएंगे। पैरों को वापस पसारने समय पैरों के पंजे घुटनों को साथ में काफी ऊंचाई से होते हुए वापस जाएंगे।

छः बार पंजे जमीन से सटते हुए आकर ऊपर से वापस जाएंगे तथा बार छ ऊपर की ओर से आकर, जमीन से सटते हुए वापस जाएंगे।

यही क्रिया ६-६ बार उल्टी-सीधी दाहिने पैर के घुटनों को भी मोड़ते हुए सम्पन्न की जानी चाहिए।

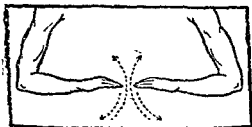
घुटने छाती के अधिकतम समीप लाने तथा तने हुए वापस ले जाने का प्रयास करना चाहिए।

अभ्यास-६

प्रथम अभ्यास की ही स्थिति मे बैठे रहकर पैरो को लगभग दो फीट की दूरी पर फैलाइए। दाहिने हाथ से

बायें पैर का अंगूठा पकड़िए। दाहिने हाथ को बिलकुल सीध में बायां हाथ फैलाइए। आखों तथा मुह की दिशा, पीछे की ओर फैले हाथ की ओर ही रहेगी।

हाथ बदलकर पुनः यही क्रिया दोहराइए। प्रत्येक बार इसी प्रकार हाथ बदलकर ६-६ बार यही अभ्यास करिए।

अभ्यास-७

प्रथम अभ्यास की स्थिति मे ही बैठे रहकर दोनो हाथ कंधों की सीध मे, पैरों के समानान्तर रखिए। अगुलियां और अंगूठे सटे हुए, तथा हथेलियां नीचे पृथ्वी की ओर उन्मुख हों। कलाई से मोड़ते हुए हथेलिया

ऊपर-नीचे करना है। यह अभ्यास भी बारह बार अवश्य किया जाए।

यह अभ्यास की दूसरी स्थिति में हाथ बाजू में पृथ्वी

के समानान्तर फैलाइए। अब कोहनी से हाथों को मोड़ते हुए सीने के सामने लाइए। उपर्युक्त विधि से ही हथेलियां १२ बार नीचे-ऊपर मोड़िए।

अभ्यास-८

प्रथम अभ्यास की स्थिति में बैठे रहकर दोनों हाथ पैरों के समानान्तर सामने की ओर फैलाइए। अंगुलियां और अंगूठे यथासम्भव दूर-दूर फैला लीजिए। खुले हुए हाथ के पंजों को १२-१२ बार ऊपर-नीचे, झटके से झुकाइए।

यही अभ्यास हाथों को सीने के सामने लाकर, खुले पंजे पुन १२-१२ बार झटके से ऊपर-नीचे झुकाइए।

अभ्यास-९

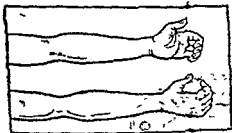
अभ्यास-८ के समान ही हाथ व अंगुलियां भी फैली हों। अब पहले अंगूठा अन्दर की ओर मोड़िए, फिर अंगुलियां भी मोडते हुए मुट्ठी बांधें। यह क्रिया इतनी ताकत लगाकर करें कि हाथों की नसों में पर्याप्त खिंचाव हो। अब बंधी हुई मुट्ठियों को सप्रयास खोलें। यह अभ्यास भी १२ बार करना चाहिए।

अभ्यास-१०

अभ्यास-८ के अनुसार हाथों को पैरों के समानान्तर फैलाइए। हाथों की अंगुलियां सटी हुई तथा पंजे, कलाई से मुड़कर ऊपर की ओर उठे हों। हथेली यथास्थान रखते हुए, कन्धों से इस प्रकार जोर लगाइए, जैसेकि हथेलियों से सामने की किसी दीवार को बड़ा श्रम लगाकर धकेल रहे हों। [illegible]

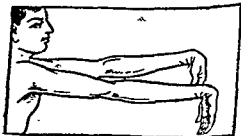
यह क्रिया हाथों को सीने के सामने लाकर हथेलियां आमने-सामने कीजिए। अब इस प्रकार प्रयास कीजिए, जैसेकि किसी अत्यन्त ठोस वस्तु को हथेलियों से सप्रयास दबा रहे हों। इसी प्रकार दबाव और शिथिलन को १२-१२ बार दोहराइए।

अभ्यास-११

अभ्यास-८ के अनुसार ही हाथों को पैरों के समानान्तर फैलाइए। हाथों की अंगुलियों को पूरी शक्ति लगाकर फैलाइए। अंगुलियों में वैसा ही तनाव बनाए

हुए, आधी दूर से मोड़ते हुए ऐसा प्रयास कीजिए, जैसे कि किसी अदृश्य व अत्यन्त ठोस वस्तु को जोर से पकड़ व छोड़ रहे हों। यही अभ्यास १२ बार करना चाहिए।

यही क्रिया हाथों को सीने के सामने, हथेलियों को आमने-सामने लाकर भी कीजिए। बार-बार शक्तिपूर्वक किसी ठोस वस्तु को दबाने तथा छोड़ देने का यह अभ्यास इस स्थिति में भी १२ बार तक दोहराइए।

अभ्यास-१२

अभ्यास-८ की स्थिति में बैठिए। हाथ, पैरों के समानान्तर फैलाइए। हथेलियों को कलाइयों से मोड़ते [illegible] ढीली छोड़ [illegible] तथा [illegible] तक तीव्रता से हिलाते रहने का भी अभ्यास कीजिए।

यही अभ्यास हाथों को सीने के सामने झुकाकर भी आधे मिनट तक दोहराइए।

अभ्यास-१३

अभ्यास-८ की स्थिति में बैठकर हाथों को पैरों के समानान्तर फैलाइए। अंगूठे हथेलियों के अन्दर मोड़कर मुट्ठी बांधिए। मुट्ठियों को सख्ती से बांधे रहिए। मुट्ठियों को ऊपर-नीचे मोड़िए। इस प्रकार १२ बार अभ्यास कीजिए।

मुट्ठियों को बांधे हुए, कोहनी से मोड़ते हुए छाती के सामने लाइए। यह अभ्यास भी १२ बार दोहराइए।

पुन: हाथ सामने, पैरों के समानान्तर लाकर, बंधी मुट्ठियों को कलाई से मोड़ते हुए १२ बार गोल घुमाइए।

इसी प्रकार मुट्ठियों को छाती के सामने लाकर भी १२ बार गोल घुमाइए। यही क्रिया मुट्ठियों को विपरीत दशा में गोल घुमाकर दोहराई जाए।

अभ्यास-१४

उपर्युक्त अभ्यास-८ के अनुसार ही बैठिए। हाथों को कोहनी से मोड़कर, कन्धों के समीप लाइए। अब कोहनी का व्यायाम करने हेतु, हाथों को सामने तथा पीछे ले जाते हुए, इस प्रकार घुमाइए, जैसेकि शक्ति लगाकर नाव की पतवार चला रहे हों। हाथों के घुमाव के साथ-ही-साथ, शरीर को भी आगे-पीछे ज्यादा से ज्यादा झुकाइए। सामने झुकते हुए सांस बाहर निकालिए, तथा पीछे जाते समय सांस लीजिए।

यही क्रम उल्टा और सीधा ६-६ बार अवश्य किया जाए।

लाभ—१. गर्भवती महिलाओं के लिए अत्यन्त

रखिए। दोनों हाथों की मुट्ठियां इस प्रकार बांधिए जैसेकि रस्सा पकड़े हुए हों। अब हाथों से ऐसी क्रिया कीजिए कि काफी शक्ति लगाकर, ऊपर से नीचे की ओर भारी वस्तु बंधी हुई रस्सी को खींच रहे हों। १२ बार यह अभ्यास कीजिए।

अब इसी स्थिति में हाथों पर काफी दबाव डालते हुए अदृश्य रस्सी को नीचे से ऊपर की ओर खींचने जैसा अभ्यास भी १२ बार दोहराइए।

इस अभ्यास में धड़ सीधा रहेगा।

अभ्यास-१८ रस्सा बंटना

हाथ और पैरों की स्थिति वैसी ही रखिए, जैसीकि रस्सा खींचने वाले अभ्यास में थी। झटके से तथा शक्ति लगाकर ऐसी क्रिया कीजिए मानो रस्सा बट रहे हों।

यही क्रिया विपरीत दिशा में रस्सा बटते हुए भी कीजिए। दोनों दिशाओं का अभ्यास आधे-आधे मिनट तक किया जाए।

अभ्यास-१६ लकड़ी फाड़ना

दोनों एड़ियां, पंजे, घुटने मिलाकर 'सावधान' की स्थिति में खड़े हो जाइए। दोनों हाथ सिर से ऊपर उठाकर, इस प्रकार बांधिए कि जैसे कोई अदृश्य कुल्हाड़ा पकड़े हुए हों। अब झटके से सामने की ओर झुककर, पूरी शक्ति लगाकर, इस प्रकार अभ्यास कीजिए, जैसेकि लकड़ी फाड़ रहे हों।

नीचे की ओर झुकते समय सांस छोड़ना तथा सीधे होते समय सांस खींचने का ध्यान भी रखें। यह अभ्यास भी आधे से एक मिनट तक अवश्य किया जाए।

लाभ—१. गर्भवती महिलाओं के लिए लाभदायी व्यायाम है।

२ छातियों में दूध-रस की वृद्धि में सहायक है।

३ जननदायी अंगों को तथा स्नायुओं को पुष्ट करता है।

अभ्यास-२० : कोहनी-संचालन

अभ्यास-८ के समान स्थिति में बैठिए, दोनों हाथ बाजू में फैलाइए। हथेलियां आकाश की ओर उन्मुख, अंगुलियां व अंगूठा आपस में मिले हुए हों। हाथों को कोहनी से मोड़कर कन्धों की ओर झुकाइए। मिली हुई अंगुलियां कन्धों पर रखिए।

इस स्थिति में दोनों कोहनियां नीचे से ऊपर की ओर तथा ऊपर से नीचे की ओर १२-१२ गोल घुमाइए।

अभ्यास-२१ : नसों का तनाव

अभ्यास-८ की स्थिति में बैठकर दोनों हाथ बाजू में फैलाइए। हथेलियां आकाश की ओर उन्मुख हों। हाथों के अंगूठे अन्दर की ओर मोड़कर, छिंगली (छोटी अंगुली) के अन्तिम जोड़ पर जमाइए। अंगूठे ऐसी ही स्थिति में

रखें हुए, हाथ कोहनी से मोडकर अंगुलियां कन्धों पर झुकाइए। यहां लाकर अगूठे, अंगुलियो के जोड़ पर से हटा लीजिए। अब अंगूठे वापस, छोटी अंगुलियो के अन्तिम जोड़ पर, पूर्ववत् स्थिति में पुन: स्पर्श कराने का प्रयास कीजिए। अधिक देर मत कीजिए।

लाभ—१. पूरे हाथ की नसों में तनाव पैदा हो जाएगा।

२. रक्त-सचालन मे तीव्रता आ जाएगी।

अभ्यास-२२ कमर का व्यायाम

पैर के पंजे, एडी, घुटने मिलाकर, बिलकुल सीधे खड़े होइए। धीरे-धीरे सास खीचते हुए, हाथ छाती के सामने से उठाते हुए, सिर के ऊपर उठाकर, तनी हुई स्थिति में ही यथासम्भव पीछे की ओर झुकाइए। कमर के ऊपर का भाग, भुजाओं से चिपका हुआ सिर भी यथाशक्ति पीछे की ओर झुकाइए। यदि सम्भव हो तो पीछे, ऊपर की किसी वस्तु को देखने का प्रयास कीजिए। सास रोके रहिए।

दूने समय मे सास छोड़ते हुए, धीरे-धीरे, हाथ, गर्दन और कमर के ऊपर का भाग पूर्वस्थिति मे लाइए। यही क्रम ३ से ६ बार तक दोहराइए।

अभ्यास-२३

इसे योगासन की भाषा मे पाद हस्तासन भी कहते हैं। उपर्युक्त स्थिति में बिलकुल सीधे खड़े होइए। दोनों हाथ, कानो को छूते हुए ऊपर उठाइए। सांस छोड़ते हुए, धीरे-धीरे कमर मोडकर हाथ, सिर सामने की ओर झुकाइए। सिर को घुटनों से स्पर्श कराने का प्रयास

करते हुए हथेलिया, पैर के पंजों के बाजू से पृथ्वी पर टिकाने का प्रयास कीजिए। प्रयास की प्रारम्भिक स्थिति में जितना सम्भव हो (चाहे कम ही हो) उतना ही झुकिए। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ जाएगा।

सास लेते हुए धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठिए। यही क्रम ३ से ६ वार तक दुहराया जाए।

निषेध—१. इस आसन में जबर्दस्ती बिलकुल नही करनी चाहिए।

२ शरीर का वजन, पूरे पैर के तलुवे पर ही पड़े। एकागी वजन पड़ने से 'साइटिका' रोग हो सकता है।

लाभ—१. शरीर की पेशियो को शिथिल कर चर्बी घटाता है।

२ रीढ लचीली करता एव ऊचाई बढाता है।

३. उदर की शिथिलता दूर कर, कब्ज-निवारण करता है। रोग-निवारण हेतु अधिक देर तक अभ्यास करना चाहिए।

अभ्यास-२४ : कमर का निचोड़

'सावधान' की स्थिति मे सीधे खड़े होइए। हाथ सामने की ओर, पृथ्वी के समानान्तर फैलाइए। हथेलिया आमने-सामने हों। सास भरते हुए, हाथ तथा कमर के ऊपर का भाग झटके से बाईं ओर घुमाए। वाया हाथ तथा कमर के ऊपर का भाग तथा गर्दन यथा-

सांस छोड़ते जाइए।

पुनः सांस लेते हुए यही क्रिया दाहिनी ओर भी कीजिए। दोनों ओर, बारी-बारी से ६-६ बार यही क्रिया दोहराइए। कमर पर ऐसा श्रम पड़ना चाहिए कि जैसे कमर निचोड़ी जा रही हो।

अभ्यास २५ ; कुर्सी बनना

स्थिति—१. पैर के पंजे, एड़ी, घुटने मिलाकर सीधे 'सावधान' की स्थिति में खड़े होइए। हाथ पृथ्वी के समानान्तर, सामने की ओर फैलाइए। शरीर को सम्हालते हुए (Balanced) घुटने मोड़कर, बैठने जैसी क्रिया

कीजिए। [illegible]

में आ जाए। यह अभ्यास कम-से-कम ३ बार अवश्य किया जाए।

स्थिति—२. यही क्रिया दूसरी स्थिति में भी की

जाती है। सावधान की उपर्युक्त स्थिति में खड़े होकर, हाथ दोनों बाजू में पृथ्वी के समानान्तर फैलाए। सास छोड़ते हुए, धीरे-धीरे एड़ी ऊपर को ऊपर उठाएं, घुटने दोनों बाजू फैलाते हुए नीचे की ओर झुकें। कमर के ऊपर का भाग सीधा और हाथ फैले हुए रहें। कुछ देर रुककर, सास लेते हुए सीधे खड़े हो जाएं। यह क्रिया भी कम-से-कम ३ बार दोहराए।

अभ्यास-२६ : बैठकें लगाना

सीधे खड़े होकर पजे, एड़िया, घुटने सटा लें। हाथ स्वतन्त्रतापूर्वक झूलते रहे। शरीर का समस्त वजन पैर के पूरे तलवो पर ही पड़ता रहे। बैठक की स्थिति में भी एड़ी और पजे पृथ्वी से न उठें। घुटने भी निरन्तर आपस मे मिले रहे।

सास छोड़ते हुए, हाथ झुलाते हुए बैठक लगाइए। खड़े होते समय सास भरते जाइए तथा झटके से हाथ, सीने की ओर खीचिए। पूरी तरह खड़े हो जाने पर पुनः हाथ ढीले छोड़ दीजिए।

इस प्रकार ज.दी-जल्दी १२ बैठकें अवश्य लगाइए। यह विधि आम तौर से जो बैठकें लगाई जाती है, उनसे भिन्न एवं अधिक लाभकारी है।

अभ्यास-२७ : पैर की अंगुलियों पर खड़े होना

अभ्यास-२५ की स्थिति—२ के अनुसार घुटने फैलाए हुए बैठ जाइए। दोनो हाथ सामने पृथ्वी पर टेककर, शरीर का अधिकाश :वजन हाथो पर ही डाल लीजिए।

दोनो पैरों की अंगुलिया अन्दर की ओर (तलुवों की

ओर) मोड़िए। शेष तलुवों का भाग तथा एड़िया आपस में चिपका लीजिए। अब धीरे-धीरे शरीर का वजन, हाथों पर से हटाकर, पैर की (अन्दर) मुड़ी हुई अंगुलियों पर डालते हुए खड़े हो जाइए। पंजे सीधे कर लीजिए।

निर्देश—बैठे-बैठे, उसी स्थिति के जितने व्यायाम करना हो, करने के बाद शवासन अवश्य कर लीजिए।

इसी प्रकार खड़े-खड़े किए जाने वाले अभ्यासों के बाद भी शवासन कर लेना चाहिए।

अभ्यास-२८ · तीव्र श्वासोच्छ्वास

(तीव्र श्वासोच्छ्वास की विधि अन्यत्र, कपालभाथी प्राणायाम के अन्तर्गत देखिए।)

स्थिति—१. सावधान की स्थिति मे खड़े हों। सिर ऊपर की ओर उठा लीजिए। आंखें ऊपर के किसी बिन्दु की ओर टकटकी लगाकर देखती रहें। ध्यान 'शिखा-स्थान' पर केन्द्रित हो। इस स्थिति में थोड़ी देर तक तीव्र श्वासोच्छ्वास करें।

२. सावधान की स्थिति में खड़े हो। गर्दन सीधी रहे। आखें बिलकुल सामने की ओर किसी बिन्दु पर जमी हों तथा ध्यान तालू पर केन्द्रित कर तीव्र श्वासोच्छ्वास करें।

३. सावधान की स्थिति में खड़े रहकर गर्दन थोड़ा-सा सामने की ओर झुकाइए। सामने जमीन पर लगभग ५ फीट की दूरी के बिन्दु पर नेत्र टिका दीजिए। ध्यान भ्रूमध्य की सीध में आज्ञाचक्र पर स्थित हो। इस स्थिति में भी कुछ देर तक तीव्र श्वासोच्छ्वास कीजिए।

निर्देश—१. श्वासोच्छ्वास के समय सीने में कोई

गति न हो, परन्तु पेट फूलता और पिचकता रहे।

२ यही क्रियाएं सामने की ओर ४५° तथा ६०° के कोण पर शरीर को झुकाकर करना भी विशेष लाभदायक रहता है।

अभ्यास-२६ : आन्तरिक कुम्भक

सावधान की स्थिति में खड़े होइए। कमर के ऊपर के भाग को थोडा झुकाते हुए,. अपने दोनों हाथ दोनों घुटनो पर जमा दीजिए। सास बाहर निकालिए, पूरी शक्ति लगाकर बाहर निकाल लीजिए। यहा तक कि आपका पेट, रीढ की हड्डी से चिपक जाए। सास को बाहर ही रोके रहिए। कुछ देर तक इसी प्रकार सास रोके रहने से शरीर Negative हो जाएगा।

१ शरीर को Negative करने के पश्चात् धीरे-धीरे सीधे खड़े होइए। अब बहुत अधिक मात्रा में तथा शीघ्रता से सांस लेकर पेट खूब फुला लीजिए। सांस को भीतर ही रोक लीजिए। गर्दन को झुकाकर, गले के गड्ढे पर ठुड्डी को टिका दीजिए। (जालन्धर बन्ध)। गुदा तथा मूत्राशय की पेशियो को भी सकुचित कर, ऊपर को खीचिए (मूलबन्ध)। जब शरीर मे कम्पन पैदा हो जाए, तब दोनों 'बन्ध' खोलकर, धीरे-धीरे (बिना आवाज) अधिक-से-अधिक समय में, सास छोड़िए। (Complete control on your breath)

२ अब पैरो को लगभग ६ इच दूर रखकर उपर्युक्त दोनों क्रियाए सांस बाहर रोके रहने तथा सास भीतर रोके रहने की कीजिए।

३ पैरो को लगभग डेढ़ फीट की दूरी पर समानातर

जमाइए। सांस भरकर जालन्धर बन्ध तथा मूलबन्ध लगाइए। अपान (जो शक्ति सांस को मुंह, नाक, गुदा गों से बाहर फेंकती है) तथा प्राण (जो शक्ति सांस दर ले जाती है) को नाभिचक्र पर मिलता हुआ भव कीजिए। यथासम्भव कुम्भक कीजिए। बाद में रे-धीरे सांस छोड़िए।

निर्देश—इस प्राणायाम के बाद गहरी सांसें लीजिए। (बार पेट भरसक फूलता तथा रीढ़ की हड्डी से चिप-ता रहे।

शरीर ढीला छोड़कर थोड़ा विश्राम कर लीजिए।

अभ्यास-३० : गर्दन के व्यायाम

निषेध—निम्नलिखित अभ्यास (Blood Pressure) क्तचाप के रोगियों को नहीं करना चाहिए।

लाभ—१ गर्दन की नसों में तनाव होने से मस्तिष्क आंखों का रक्त-संचालन तीव्र और व्यवस्थित होना है।

२. बुद्धि, दृष्टि और लार ग्रन्थियों का विकास होता है।

विधियां—दोनों घुटने, पैर पीछे को मोड़कर, दाहिने पैर का अगूठा, बायें पैर के तलुवे पर जमा कर बैठिए। दोनों हाथ घुटनों पर जमा कर, सीधे तनकर बैठिए। (पूर्ण विधि जानने के लिए, इसी पुस्तक में वज्रासन देखिए।)

१. सांस लेते हुए, गर्दन को हलके से झटके के साथ बाईं ओर घुमाइए। गर्दन सामने लाते हुए सांस छोड़िए। फिर से सांस लेते हुए गर्दन को दाहिनी ओर मोड़िए।

सामने लाकर सांस छोड़िए। यही अभ्यास दोनों दिशाओं में १०-१० बार कीजिए।

२ सांस लेते हुए गर्दन को यथासम्भव पीछे को घुमाइए। सांस छोड़ते हुए, गर्दन सामने (सीधी) लाइए। पुन सांस लेते हुए गर्दन को नीचे की ओर इतना झुकाइए कि ठोड़ी, गले के गड्ढे को स्पर्श करने लगे। सांस छोड़ते हुए, गर्दन को पुन बिलकुल सीधी कीजिए। यह अभ्यास भी १०-१० बार कीजिए।

३ अब गर्दन को झुकाते हुए, धीरे-धीरे सांस भरते हुए बायां कान, बायें कन्धे से स्पर्श करते हुए, पीछे की ओर ले जाइए। पीछे की ओर झुकी हुई गर्दन अब भी पीछे से घूमती हुई दाहिनी ओर लाए। दाहिनी ओर का कान, दायें कन्धे का स्पर्श करता हुआ गर्दन सामने आकर सीधी हो जाएगी। सांस लेने का क्रम यहीं समाप्त होगा।

अब पुन धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए दाहिने कन्धे, पीठ तथा बायें कन्धे को स्पर्श करके आती हुई गर्दन, सामने आकर सीधी हो जाएगी। दोनों ओर गर्दन बारी-बारी से घुमाने पर एक चक्र होगा। यह अभ्यास इसी प्रकार के ५ चक्रों में समाप्त करें।

४ वज्रासन में ही बैठे रहिए। एक हाथ से ठुड्डी को तथा दूसरे हाथ से सिर को सभालिए। गर्दन को एकदम ढीला छोड़ दीजिए अर्थात् नसों में जरा भी तनाव न रह जाए। ठुड्डी को हाथ से थोडा ऊपर उठाते हुए, सिर को हलके से झटके के साथ कन्धे की ओर इस प्रकार झुकाइए कि गर्दन की नसें चरमरा उठें। यही क्रिया दूसरे कन्धे की ओर भी करें। यह अभ्यास केवल

२-१ बार कर लेना पर्याप्त है, परन्तु इसमें अत्यन्त सावधानी की आवश्यकता है। अकसर हज्जाम तथा मालिश वाले भी इसी प्रकार गर्दन को झटका दिया करते हैं।

अभ्यास-३१ : आंखों के व्यायाम

लाभ—आजकल अल्पायु में ही अधिकांश व्यक्ति विभिन्न नेत्र-रोगों से पीड़ित दिखाई पड़ते हैं। उन्हें ये अभ्यास बहुत लाभदायी होंगे।

१. आंखों के समस्त रोग नष्ट होकर, दृष्टि-विकास होता है।

२. अभ्यास करने वाला भावी नेत्र-रोगों से सुरक्षित रहेगा।

३. आंखों के नीचे पड़ जाने वाले गड्ढे, झांई, कालापन, तथा सूजन आदि ठीक हो जाते हैं।

४. त्राटक तथा 'हिप्नोटिज्म' के अभ्यासियों की धारणाशक्ति में आश्चर्यजनक विकास होता है।

स्थिति—वज्रासन में बैठिए। व्यायाम के समय गर्दन बिलकुल स्थिर रहे।

विधियां—सांस इच्छानुसार और सुविधानुसार सामान्य रखते हुए, रीढ़ की हड्डी को बिना तनाव परन्तु बिलकुल सीधी रखें। गर्दन न हिले।

१. बाईं ओर तथा सामने कोई बिन्दु निश्चित कीजिए। आंखों की पुतलियां, झटके से बाईं ओर बिन्दु को देखने के लिए घुमाइए। झटके से ही, पुतलियों को, सामने के बिन्दु को देखने की स्थिति में वापस लाइए। ग्यारह बार इसी प्रकार अभ्यास कीजिए।

२. अब दाहिने कान की सीध में कोई बिन्दु निश्चित कर लीजिए। झटके से आंख की पुतलियां दाहिने ओर के बिन्दु को देखकर, सामने के बिन्दु पर वापस लौटें। ऐसा ही १२ बार करें।

३. ऊपर की ओर कोई बिन्दु निश्चित कर लें। केवल आंख की पुतलियां झटके से ऊपर के बिन्दु पर आकर टिक जाएं। यह अभ्यास भी १२ बार किया जाए।

४ यही क्रिया नीचे के किसी बिन्दु को देखने तथा पुतलियां झटके से वापस लाकर, सामने के बिन्दु पर जमाते हुए १२ बार अभ्यास कीजिए।

५ इस बार पुतलियों को गोल घुमाते हुए अभ्यास करना है। उपर्युक्त निश्चित किए हुए चारों बिन्दुओं पर क्रमश. नीचे, बायें, ऊपर, दाहिने, नीचे, फिर सामने के बिन्दुओं पर दृष्टि होते हुए, पुतलियां गोल घूमें। दूसरी बार नीचे, दाहिने, ऊपर, बायें, नीचे से होती हुई दृष्टि, सामने के बिन्दु पर आकर रुक जाए। यह एक चक्र हुआ। इस प्रकार के ३ चक्रों में बारी-बारी से पुतलियां गोल घुमाइए।

निर्देश—इस व्यायाम से पूरा-पूरा लाभ उठाने के लिए गर्दन बिलकुल स्थिर रहे। केवल पुतलियां और दृष्टि ही निर्देशानुसार घूमें। नेत्रों की नसों पर दबाव अवश्य महसूस हो।

अभ्यास-३२ : मुक्त अट्टहास

आवश्यकता—दु खों से भरे हुए इस जीवन में हम खुलकर हंसना भी भूल गए हैं अत हम हर क्षण किसी-न-किसी विषाद से भरे रहते हैं।

लाभ—१. शरीर में ५ करोड़ ४० लाख नाड़िया हैं, जिनमें से केवल ७२००० ही साधारण अवस्था में कार्यरत हो पाती है। मुक्त *अट्टहास* से सभी नाड़िया कार्यरत हो जाती हैं।

२. दिन भर हलकापन और प्रसन्नता रहेगी।

३ कार्यक्षमता बढ़कर, दुःख प्रभावहीन हो जाएगा।

विधि—वज्रासन अथवा किसी भी सुखासन में बैठ जाइए। सास पर्याप्त भर लीजिए। दोनों हाथ उठाकर इतनी जोर से हसिए कि कमरे की दीवारें, छत, फर्श, आसपास का वातावरण सभी कुछ हसता हुआ प्रतीत हो। शरीर का एक-एक रोम इस अट्टहास से कम्पित हो जाए। ३ बार अट्टहास कीजिए।

सिंहनाद—विधि 'सिंहासन' के अन्तर्गत अन्यत्र *देखिए। प्रतिदिन ३ बार सिंहनाद भी अवश्य ही किया करें।*

—शान्ति पाठ—

आवश्यकतानुसार व्यायाम करने के पश्चात् मन तथा वातावरण की शान्ति हेतु शान्तिपाठ भी कर लें :

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्ष, स्व शान्ति पृथिवी शान्ति राप शान्तिरोषधय शान्ति। वनस्पतय शान्ति-विश्वेदेवा शान्तिःब्रह्म शान्ति सर्वग्व शान्ति। शान्ति-रेव शान्ति सामा शान्तिरेधि शान्ति। ॐ शान्ति शान्तिः शान्ति।ॐ॥

१. वज्रासन

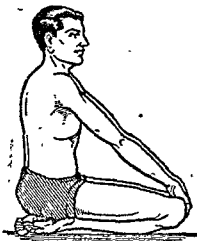
विशेष—यह आसन भोजन के तुरन्त बाद किया जा सकता है। बुढ़ापे की शिथिलता को रोकने में सर्वोत्तम है। १५ मिनट से आधा घण्टे तक किया जा सकता है।

लाभ—१. अग्निमांद्य को दूर कर, पाचन-शक्ति बढ़ाता है। कब्ज का निवारण करता है।

२. तीव्र रक्तचाप को शान्त कर सामान्य बनाता है।

३. साइटिका रोग में लाभकारी है। पैर व जांघों के लिए लाभदायक है।

४. मानसिक निराशा को दूर कर, स्मृति-ह्रास को ता है।

५. स्त्रियों के मासिक धर्म सम्बन्धी रोगों को

रता है।

विधि—पैरों को घुटनों से मोड़कर पीछे व ाने दीजिए। पैरों के तलवें आकाश की ओर हों। पैर का दाहिना अगूठा, बायें पैर के तलवे प र, मुड़े हुए पैरों पर बैठ जाना चाहिए। घुटने

से मिले रहें। कमर के ऊपर का भाग बिल्कुल सीधा रहना चाहिए। दोनों हाथ, दोनों घुटनों पर जमा कर रखना चाहिए। श्वास सामान्य रहेगी। बहुत मोटे व्यक्तियों को पैर मोड़ने में बड़ा कष्ट होता है, उन्हें धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाना चाहिए।

२. सुप्त वज्रासन

विशेष – यह आसन, वज्रासन की ही पूर्ण स्थिति है। इसके अभ्यास से बुढ़ापा पास नहीं आता। यह आसन भी भोजन के तुरन्त बाद किया जा सकता है।

लाभ—१. मेरुदण्ड, पीठ की पेशियों और वस्तिदेश का अच्छा व्यायाम हो जाता है।

२. पेट की नलों का अच्छा व्यायाम हो जाने से पाचन-शक्ति तीव्र होती है।

३ बवासीर वाले रोगियों को काफी ला । पहुंचाता है।

४. स्त्रियों के बाझपन को दूर कर, गर्भधारण के योग्य बनाता है।

५ पीठ के दर्द को मिटाता है।

विधि---वज्रासन की स्थिति मे बैठिए। घुटने सटे रहें। धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकते हुए पीठ के बल लेटिए। प्रारम्भिक अवस्था मे यदि आप सन्तुलन स्थिर न रख सकें तो कुहनियों का सहारा लेते हुए, धीरे-धीरे अपने धड को पीछे ले जाइए। सिर को यथासम्भव पीठ की ओर झुकाकर, पृथ्वी पर टिका दीजिए। उदर तथा सीने को भरसक ऊपर की ओर उठाए रखकर कमानी की तरह बना लीजिए। आखें बन्द रखें। श्वास की गति

सामान्य रहेगी। घुटने जमीन से ही सटे रहना चाहिए। उठते समय सावधानी से धीरे-धीरे उठें।

निर्देश—यह आसन ५ मिनट से अधिक न किया जाए। कुछ देर विश्राम कर पुन. प्रारम्भ कर सकते हैं।

३. शशांकासन

लाभ—१ वस्तिप्रदेश का विकास होता है।

२ महिलाओं के *गर्भपात अथवा गर्भच्युत होने का* रोग नष्ट होता है।

३. जिनकी कामेन्द्रियां अल्पविकसित हों, उन्हें लाभ पहुंचता है।

४ पेट के विकारों में लाभ पहुंचाता तथा तीव्र रक्त चाप को शांत करता है।

५ पीठ के दर्द तथा लिवर (जिगर) के रोगियों को लाभकारी है।

विधि—वज्रासन में बैठिए। दोनों हाथ जांघों पर रखिए। धीरे-धीरे श्वास लेते दोनों हाथ, कानों से चिपकाते ऊपर उठाइए। धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए, उसी स्थिति में सामने की ओर इतना झुकिए कि माथा, पृथ्वी का स्पर्श करने लगे। यथासम्भव सांस बाहर ही रोके रखकर कुम्भक कीजिए। धीरे-धीरे सांस लेते हुए पूर्व स्थिति में वापस आ जाइए। हाथ वापस नीचे लाइए।

स्वास्थ्य—वस्त्र हटाने के लिए, हाथों की मुट्ठी बाँधकर, पेट को दबाइए। सांस छोड़ते हुए, सिर जमीन से लगाइए। सांस बाहर ही रोके रहकर कुछ देर तक इसी स्थिति में पड़े रहिए। कई बार यही क्रिया दुहराइए।

धारणा—आत्मिक साधना के साधकों, मूलाधार चक्र में ध्यान केन्द्रित करें।

४. भुजंगासन

लाभ—१. स्त्रियों के अंग Ovaries तथा Uterus सबल होते हैं।

२. प्रदर, अति मासिक-स्राव (डिस्मेनेरिया) तथा अल्प रजस्राव (एमेनेरिया) आदि रोगों में आराम पहुंचाता है।

३ कब्जियत को दूर कर, भूख बढ़ाता है।

४. यकृत (Liver) के रोगों को दूर कर, रक्त बनाने में सहायक होता है।

५. कामेन्द्रियों को विकसित करता है।

विधि—कम्बल पर पेट के बल बिलकुल सीधे लेट जाइए। पैर के पंजे भी पृथ्वी के समानान्तर तथा तलवे

आकाश की ओर उन्मुख हों। हाथों को आधा मोड़कर, बाजू में कन्धों के पास रखें। गहरी सांस खींचते हुए हाथों को कन्धे से ही चिपके रखकर, धीरे-धीरे छाती, पीठ, सिर आदि को पृथ्वी से यथासम्भव ऊपर की ओर उठाइए। नाभि और पैर जमीन से चिपके रहें। गर्दन आकाश की ओर उठे, ऊपर की ओर देखते रहिए। हाथों को जमीन पर टेककर, कमर के ऊपर के भाग को यथा-सम्भव और ऊपर उठाइए। सांस रोके रहिए। सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे नीचे आओ। छ बार तक बार-बार दुहराओ।

निर्देश—हाथों को यथाशक्ति मुक्त रखिए। शरीर का जरा भी भार हाथों पर न पड़े।

स्वास्थ्य—भोजन के बाद का उदराध्मान तथा पीठ की थकावट दूर होती है। रीढ़ में लोच आती है। पीठ की पेशियों के रक्तसंचार में वृद्धि होती है। कमर के निरन्तर दर्द में लाभकारी है।

योगाभ्यास—योगाभ्यासी ४-५ मिनट का कुम्भक लगाकर कुण्डलिनी-जागरण करें।

५. ताड़ासन

लाभ—१. मेरुदण्ड फैलकर, ऊंचाई बढ़ाने में अत्यंत सहायक सिद्ध हुआ है।

२. महिलाएं गर्भावस्था की स्थिति में छठें मास तक इसका अभ्यास कर सकती हैं। स्त्रियों की कमर, कूल्हे, सीना आदि इसके निरन्तर अभ्यास से सुडौल बनते तथा यौवन बना रहता है।

३. पाचन-संस्थान के दूसरे और तीसरे द्वार खुल जाते हैं।

४. सुबह ३-४ गिलास ठंडा पानी पीकर (शौच से पहले) ताड़ासन में, लगभग १०० पग घूमने से कब्ज दूर होकर, पाखाना साफ आता है।

अन्य—दस मिनट तक ताड़ासन का अभ्यास करने से शवासन जैसा लाभ पहुंचता है।

एक-एक पैर आगे-पीछे रखकर, सन्तुलन बनाते हुए भी इसका अभ्यास किया जा सकता है।

ताड़ासन शीर्षासन का विपरीत आसन है। अतः शीर्षासन के बाद इसे भी करने से पर्याप्त लाभ होता है।

विधि—पैर के पंजे, एड़ी, घुटने आपस में सटे हु रखकर सावधान की स्थिति में खड़े होइए। हाथ बिल कुल सीधे ऊपर उठाते हुए, केवल पंजो के बल ऊपर क ओर उठने का प्रयास कीजिए। हाथों की अंगुलियां एक दूसरे में गुंथकर, सिर उठाकर हथेलियों को देखने क प्रयास करते हुए, शरीर को ऊपर की ओर खींचिए। पू शरीर का भार केवल पंजों पर ही रहे।

निर्देश—गर्भवती महिलाएं छठवें मास के बाद इ आसन को कदापि न करें।

६. सर्वांगासन

लाभ—१. (Thoyroid Glands) चुल्लिका ग्रन्थि खून का प्रचुर संचार होता है।

२. प्रजनन अंग, कामेन्द्रियों और हड्डियों ब विकास होता है।

३. पाचन-क्रिया तीव्र होती है।

४. फील-पाव, फोता बढ़ना, दमा, हृदय की धड़क बढ़ना आदि रोग ठीक होते हैं।

५. खांसी, सिर-दर्द आदि रोगो में पर्याप्त लाभ हा है।

६. स्त्रियों के कष्टार्तव (मासिक धर्म के समय क

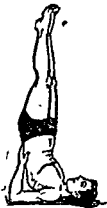
पीड़ा आदि) में लाभ पहुंचाता है।

७ प्रमेह, मासान, मोटापा, रक्ताल्पता आदि दूर करता है।

निर्देश—१ एक बार में ५ मिनट से अधिक यह आसन न करें। शवासन कर, विश्राम के बाद पुन. कर सकते हैं।

२. इसके बाद इसके विपरीत आसन (पद्मासन, मत्स्यासन या उष्ट्रासन) भी उतनी ही देर तक करें।

३. १४ से कम आयु वाले यह आसन न करें।

४ तीन बार से अधिक यह आसन न करें।

विधि—चौपरत कम्बल बिछाकर शवासन की स्थिति में बिलकुल सीधे लेट जाएं। धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए, दोनों पैर इतने ऊपर ले जाएं, कि धड़ तथा टांगों में ३०° अंश का कोण बन जाए। कुछ क्षण रुक-

कर सांस ले लें। अब पुनः सांस छोड़ते हुए ६०° का कोण बनावें। यहां भी रुककर सांस लें और सांस छोड़ते हुए, पैरों को पृथ्वी के लम्ब रूप अर्थात् ६०° के कोण तक सीधे ऊपर उठा दें।

अब पैरों को थोड़ा सिर की ओर झुकाते हुए, कमर को हाथों का सहारा दीजिए। हाथों के सहारे, कमर तथा धड़ को भरसक ऊपर उठाकर बिलकुल सीधा कर लीजिए। चित्र के अनुसार ठुड्डी, गले के गड्ढे पर बैठकर जालन्धर-बन्ध बन जाए। गर्दन के बाद का धड़ तथा पैर बिलकुल सीधे आकाश की ओर उठे रहें।

अन्य विधियां—कुछ अन्य योगाभ्यासी सर्वांगासन के साथ ही अन्य क्रियाएं भी किया करते हैं। जिज्ञासु पाठकों के लिए वे भी प्रस्तुत हैं।

१ पैरों को वाजू में 'वी' के आकार में फैलाया जा सकता है।

२. आगे-पीछे पैर फैलाए जा सकते हैं (चलने जैसी स्थिति में)।

३. धड़ को दायें-बायें मोड़ने का अभ्यास भी किया जा सकता है।

४. ऊपर ही ऊपर, पैरों को पद्मासन की स्थिति में लाने का अभ्यास कीजिए।

५. ऊपर ही ऊपर, पैर इस प्रकार ऊपर-नीचे चलाइए, जैसे साइकल चला रहे हों।

६. बिना हाथ का सहारा दिए, सर्वांगासन करने का अभ्यास कीजिए।

७. शीर्षासन

लाभ—१. शीर्षासन करने से अनिद्रा, आम, कब्ज व लीवर आदि रोग दूर होकर पाचन-क्रिया ठीक होती है।

२. मल-निष्कासन तथा श्वसन-संस्थान को स्वस्थ व सबल बनाता है।

३. जननेन्द्रिय-सम्बन्धी स्त्री-पुरुष रोगों को ठीक करता है।

४ स्त्रियों का वन्ध्यापन दूर कर, उन्हें गर्भ-धारण करने के योग्य बनाता है।

५ हर्निया, वीर्य-दोष, गनोरिया (सुजाक), सिफलिस (गर्मी) आदि रोग नष्ट होते हैं।

६. आंख-कान-नाक-सम्बन्धी रोग तथा न्यूरेस्थेनिया को ठीक करता है।

७. सामान्य से ३३%अधिक (Oxygen) प्राणप्रद वायु सोखने की शक्ति निर्माण करता है।

८. मानसिक असन्तुलन को ठीक कर, मन को क्रियाशील और आशावादी बनाकर धारणा-शक्ति में वृद्धि करता है।

९ स्त्रियों के (Ligments) अस्थि-सन्धि-बन्धन को आराम पहुंचाता है।

१०. गर्भाशय,के समस्त रोग, आश्चर्यजनक रूप से दूर करता है।

११. पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण के कारण, हृदय की ओर रक्त तीव्र होकर, अन्य अगों को स्वस्थ रखता है।

१२. सुषम्ना नाड़ी का प्रवाह बदलने से स्मरण-

शक्ति तीव्र होती है। ब्रह्मचर्य की रक्षा होने से वीर्य शुक्र ओज में परिणत हो जाता है।

१३ शरीर तथा मुख की झुर्रियां समाप्त कर, युवावस्था की शक्ति और उत्साह में परिवर्द्धन करता है।

१४. शीर्षासन सभी आसनों का राजा माना गया है।

अवधि—प्रारम्भिक अवस्था में १५ सेकण्ड से प्रारंभ कर, प्रति सप्ताह आधा मिनट बढ़ाते हुए १२ मिनट तक कर सकते हैं।

रोग की अवस्था में एक बार में ही २४ मिनट तक किया जाए।

सावधानी—शीर्षासन सदैव ही, केवल प्रातःकाल में किया जाए। शीर्षासन के बाद में घी-दूध का सेवन प्रचुर मात्रा में किया जाना चाहिए। यह आसन एक दिन में एक बार से अधिक न किया जाए।

विशेषता—गर्भवती तथा रजस्वला स्त्रियां भी यह आसन कर सकती हैं।

निषेध—१. कान बहना, दर्द, जख्म आदि की स्थिति में यह आसन कदापि न करें।

२. सिर में चक्कर (Vertigo) तथा Thombosis में नहीं करना चाहिए।

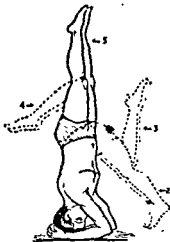
३. जिनकी आंखें लाल रहती हों अथवा १५० से अधिक तथा १०० से कम रक्त-चाप वाले व्यक्तियों को शीर्षासन वर्जित है।

४ दीर्घकालीन कोष्ठबद्धता हटने तक, यह आसन न करें।

५. कमजोर हृदय वाले व्यक्ति यह आसन कदापि न करें।

६. थकाने वाले कामों कसरत के तत्काल आधा घंटे बाद तक तथा पुराने जुकाम के रोगी भी यह आसन न करें।

७. भारी पेट, भोजन के बाद, यदि आसपास में चोट लगने वाली वस्तु हो तो भी ऐसी स्थितियों में शीर्षासन करना घातक होता है।

८. शीर्षासन के बाद तुरन्त ही हवा में मत निकलिए तथा इस आसन के लगभग एक घंटे के पहले (आसन के बाद) स्नान कदापि न करें।

६. ताड़ासन या शवासन इस आसन के बाद अवश्य करें।

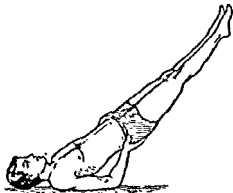
विधि—१. कम्बल को चौपरत करके बिछाइए। किसी गमछे की एक गेंडुरी बनाकर सिर के नीचे अवश्य ही रखिए। घुटनों और पंजों के बल बैठकर, दोनों हाथों का गस्सा बना लीजिए। कुहनियों का समबाहु त्रिकोण बनाते हुए, सिर के पीछे गस्सा लगाकर, सिर को गमछे की गेंडुरी पर टिकाइए।

२. हाथ और पंजे इसी स्थिति में रखते हुए, धीरे-धीरे अपनी कमर को इतना ऊपर उठाइए कि घुटनों तथा पैरों में तनाव आ जाए।

३. अब घुटनों को छाती के बिलकुल पास तक लाइए तथा शरीर का सन्तुलन बनाए रखते हुए, अपने पैरों के पंजे उठाकर, घुटने मोड़कर पिंडलियां जांघों से सटा लीजिए। (सन्तुलन बनाने के लिए कुछ दिनों तक केवल यही अभ्यास कीजिए।)

४. सन्तुलन बन जाने पर पीठ और नितम्ब की पेशियों को सिकोड़कर, मुड़े हुए घुटने रखते हुए, जांघें सीधी कर लीजिए। इस स्थिति में एड़ियां जांघों से सट जावेंगी।

(पुन: ४-५ दिन तक यही अभ्यास कीजिए।)

५. पांचवीं स्थिति, शीर्षासन की पूर्ण स्थिति है। शरीर का पूर्ण सन्तुलन रखते हुए, निर्भीकता से, घुटने खोलते हुए, धीरे-धीरे पैर ऊपर की ओर ले जाइए। इसमें पूरा शरीर बिलकुल सीधा रखते हुए, पृथ्वी से समकोण बनाइए।

५ स्त्रियों के मासिक धर्म सम्बन्धी रोगों तथा कष्टार्तव में भी पर्याप्त लाभ पहुंचाता है।

अवधि—इसका अभ्यास आधा मिनट से क्रमशः बढ़ाते हुए एक घंटे तक किया जा सकता है।

विधि—चौपरत कम्बल बिछाकर शवासन की स्थिति में बिलकुल सीधे लेट जाइए। सर्वांगासन की तरह धड़ तथा पैरों को ऊपर की ओर उठाकर पृथ्वी से समकोण बनाइए। अब पृथ्वी पर कुहनी टेककर, नितम्बों को हथेलियों का सहारा दीजिए। अब पुन: पीठ तथा पैर बिलकुल सीध में रखते हुए पृथ्वी से शरीर का ४५° का कोण बनाइए। इस स्थिति में ठुड्डी, गले के गड्ढे से मिलाकर जालन्धर-बन्ध नहीं बनाएगी, परंतु जीभ से तालू के कठोर और कोमल भाग की सन्धि का स्पर्श करते हुए जिह्वा-बन्ध बनाइए।

निषेध—यदि कंठ से कड़वा-सा रस प्रवाहित होने लगे तो अभ्यास स्थगित कर दीजिए। १४ वर्ष से कम आयु वाले भी इसे न करें।

९. शलभासन

लाभ—१ उदर एवं फेफड़े-सम्बन्धी विकारों में अत्यन्त लाभदायक है।

२. लीवर, किडनी, पेंक्रिज आदि अंगों को सबल बनाकर जीवन-वृद्धि करता है।

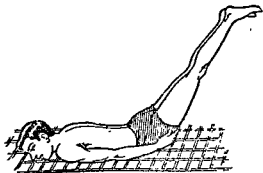
३. शलभासन से पाचनशक्ति सुधरकर भूख बढ़ती है व अम्लता ठीक होती है।

४ मानसिक निराशा को शान्त कर, स्मृति-विकास में सहायक है।

५. महिलाओं के गर्भाशय-सम्बन्धी रोगों में भी लाभ पहुंचाता है।

६. कटि-विकारों के लिए उत्तम आसन है।

विशेष—शलभासन, भुजंगासन आदि के साथ करने से विशेष लाभ वृद्धि।

विधि—चौपरत कम्बल बिछाकर, पेट के बल, बिलकुल सीधे लेटिए। ठुड्डी जमीन पर टिकी रहे तथा नाक-माथा कुछ ऊपर उठा रहे। आकाश की ओर खुली रखकर, जांघों के नीचे दबा लीजिए। सांस लेते हुए, बायें पैर को भरसक ऊपर की ओर उठाइए। सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे नीचे लाइए। अब दाहिने पैर से भी यही अभ्यास दोहराइए। अच्छी तरह अभ्यास हो जाने के पश्चात् दोनों पैर के पंजे, घुटने तथा जांघें सटाए हुए, एकसाथ भरसक ऊपर उठाइए। सीने तथा हाथों पर पूरा भार रखते हुए नाभि जमीन में छूती हुई रहे।

सन्तुलन बनाए रखने के लिए हथेलियों से जांघों को सहारा दिया जा सकता है।

अन्य विधियां—कुछ अभ्यासी, छाती तक गर्दन भी उठाकर हाथों का कोण बनाकर, नितम्बों पर रखते हैं।

इस आसन के साथ कुम्भक भी किया जाता है।

निर्देश—रोगों की अवस्था में ३ बार से बढ़ाकर ७ बार तक किया जा सकता है। इससे अधिक चक्र न करें।

१०. धनुरासन

लाभ—१. आमाशय और आंतों को सबल बनाकर मल-निष्कासन तथा पाचन-शक्ति में वृद्धि करता है।

२. मेरुदण्ड लचीला बना रहने से युवावस्था बनी रहती है।

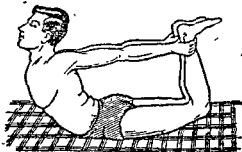
३. चर्बी का नाश कर मोटापा कम करने में अत्यन्त सहायक है।

४. गठिया-वात रोग में लाभदायक है। हाथ-पैर तथा अन्य सहायक अंगों की पेशियों को दृढ़ और पुष्ट बनाता है।

५. यौन-विकार, मासिक धर्म सम्बन्धी रोगों में लाभदायक है।

विधि—चौपरत कम्बल बिछाकर पेट के बल लेट जाइए। ठुड्डी पृथ्वी का स्पर्श करती रहे। पैरों को मोड़कर जांघों से सटा लीजिए। पंजों के नीचे, टखनों को दोनों हाथों से अच्छी तरह पकड़ लीजिए। नाभि पृथ्वी पर टिकी रहनी चाहिए। श्वास सामान्य गति में

ही चलती रहेगी। हाथों, जांघों की पेशियों से संकुचन करते हुए, धड़, गर्दन, पैर आदि तान कर, तने हुए धनुष की आकृति बनाकर रस्साकशी-सी कीजिए। पैर तथा घुटने चिपके हुए ही रहें। घुटने मुड़कर कन्धों की सीध में आ जाने चाहिए।

अन्य :—धनुरासन की स्थिति में सन्तुलन बनाते हुए आगे-पीछे लुढ़कने का भी अभ्यास किया जाता है। इस आसन के साथ कुम्भक भी किया जाता है।

११. पश्चिमोत्तानासन

लाभ—१ स्वप्नदोष और शुक्र तारल्य के दोषों का निवारण कर पुरुषत्व प्रदान करता है।

२. अग्निमांद्य तथा कब्ज हटाकर, बवासीर में लाभ पहुंचाता है।

३ बुढ़ापे को रोकता है। कटिशूल में लाभदायक है।

४. स्त्रियों के प्रदर व प्रमेह रोगों में अत्यन्त

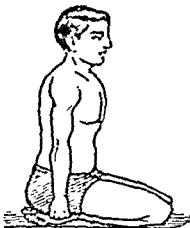
साभकारी है।

५ ध्वज-भग, पीठ-दर्द, गठिया, वात आदि रोगों में पर्याप्त लाभ पहुंचता है।

विधि—पैर फैलाकर सीधे बैठ जाइए। दोनों पंजे, घुटने व जांघें सटी हुई हों। हथेली जांघों के बाजू में रखकर बैठिए। अब पैरों के अगठे, हाथों से पकड़कर, धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए, सिर को घुटनों से स्पर्श कराने का प्रयास कीजिए। ऐसी स्थिति में, दोनों कुहनियां फर्श से टिक जाएंगी। ध्यान रहे कि घुटने जरा भी न मुड़ें, जांघ, पिंडलियां, एड़ियां पृथ्वी से सटे रहें। जब तक सरलता हो, बाह्य कुम्भक भी करें।

अन्य विधियां—कठिनाई होने पर, एक पैर मोड़कर तलवे, जांघ से सटा लें और उपर्युक्त क्रिया करें। पैर बदलकर अभ्यास दुहराइए।

कुछ अभ्यासी एक-एक पैर सीधा उठाकर, सिर झुकाकर, हाथ सीधे रखते हुए भी पश्चिमोत्तानासन करते हैं।

आध्यात्मिक—कुण्डलिनी-जागरण हेतु एक घण्टे तक इसका अभ्यास किया जाता है। ऐसी स्थिति में अनाहत नाद सुनाई पड़ने लगता है।

स्थिर रहेगी।

धारणा—आज्ञा चक्र, मानसिक दृष्टि, अन्त.प्रज्ञा, अन्त प्रेरणा और आत्म-नियन्त्रण पर ध्यान केन्द्रित रहेगा।

विशेष—यह आसन चाहे जब, चाहे जितनी देर तक किया जा सकता है। हर स्थिति में बिलकुल निरापद आसन है।

१३. हलासन

लाभ—१ युवावस्था की विशेषताएं—शक्ति, उत्साह, स्वास्थ्य, स्फूर्ति और लोच सदैव बनी रहती है।

२ मधुमेह (Diabetes) का रोग जड से आराम होता है।

३ (Adrenaline) से नियमित रसस्राव होता है।

४. क्रोध और चर्बी घटाने में भारी सहायता मिलती है।

५ प्रमेह रोगो का अचूक इलाज है।

६ यौवन प्राप्त लडकियों को इस आसन का नियमित अभ्यास करना चाहिए।

७ स्त्रियों के कष्टार्तव, उदर-विकार, पीठ व गर्दन के लिए विकारों मे लाभदायक है।

विधि—चौपरत कम्बल बिछाकर, पद्मासन की स्थिति मे बिलकुल सीधे लेट जाइए। सर्वांगासन की भांति ३०°, ६०°, तथा ९०° पर सास लेते हुए, रुककर छोडते हुए, क्रमश पैरों को उठाकर बिलकुल ऊपर, सीधे कर दीजिए। हाथ पीठ की ओर, फर्श पर बिलकुल सीधे जमे रहना चाहिए।

अव्यवस्थित हो जावेंगी।

१४. पद्मविरासन

लाभ—१. श्वास, बाईं या दाहिनी नासिका छिद्र से बदलने में पूर्ण सहायक है। कुछ देर निरन्तर इसी आसन मे रहने से (सुषुम्ना) दोनों नासिकाओं से श्वास प्रवाहित होने लगता है।

२. प्राणायाम की तैयारी में अत्यन्त सहायक योगासन है।

३. शिथिलीकरण होता है।

४. वज्रासन के समस्त लाभ प्राप्त होते हैं।

विशेष—यह आसन भी वज्रासन की तरह किसी

भी समय किया जा सकता है। १५ मिनट तक अभ्यास करना चाहिए।

विधि—वज्रासन में बैठ जाइए। दोनों हाथों की

हथेलियां (अथवा मुट्ठी बांधकर) दोनों भुजाओं के नीचे कांख में दबा लीजिए। हाथों का यथासम्भव दबाव, छाती पर बनाइए। आंखें बंद रखिए तथा श्वासोच्छ्वास का निरीक्षण करते रहिए।

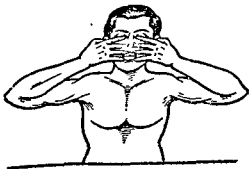
१५. बद्धयोनि आसन

लाभ - १ बाहरी विक्षेपों से काटकर, मन को अन्दर की ओर मोड़ने तथा गहरे ध्यान में उतारने का अच्छा साधन है।

२. नाद योग-श्रवण करने का सुन्दर आसन है।

३ मन एकाग्र होकर, आन्तरिक ध्वनियां स्पष्ट सुनाई देती हैं।

विधि—बायें पैर की एडी, गुदा तथा मूत्र-मार्ग के बीच के कोमल स्थान पर जमा कर, दाहिने पैर का पंजा, बाईं जांघ पर जमाना सिद्धासन कहलाता है।

सिद्धासन में बैठकर होठों को गोल कीजिए (जैसे

सीटी बजा रहे हो)। अब मुंह से भीतर की ओर सिस-कारी-सी भरते हुए, सांस खींचिए। सांस खींचते हुए धीरे-धीरे सिर पीछे की ओर ले जाएं।

अब अंगूठे से कान, तर्जनी से आंखें, मध्यमा से नाक के दोनों छिद्र तथा चौथी और पांचवीं अंगुलियों को होंठों के ऊपर-नीचे जमा कर होंठ दबा लीजिए। अन्तर कुम्भक करते हुए सिर को छाती पर इतना नीचे लाइए कि जालन्धर-बन्ध लग जाए। यथाशक्ति सांस रोके रहिए।

सिर थोड़ा उठाकर, सामने लाकर, आंखें खोल-कर, नाक के नथुनों से सांस इतनी देर लगाकर छोड़िए कि सांस लेते समय से तिगुना समय लग जाए।

निर्देश—तीन बार से छः बार तक यह अभ्यास किया जा सकता है। योनि-मुद्रा का भी अभ्यास किया जाना चाहिए।

योनि-मुद्रा (षण्मुखी मुद्रा) पद्मासन या वज्रासन में बैठकर उपर्युक्त आसन करने से योनि-मुद्रा कह-लाता है।

योनि-मुद्रा से पूर्ण लाभ उठाने के लिए, स्थूल या सूक्ष्मतम नाद (बिना कोई कारण या सम्बन्ध स्थापित किए) निष्काम, एवं निरपेक्ष दृष्टिकोण से सुनने का अभ्यास बढ़ाना चाहिए।

१६. पवन मुक्तासन

लाभ—१. (Gastic trouble) के रोगियों के लिए अत्यन्त लाभदायक आसन है।

२. आंतों में फंसी हुई वायु निष्कासित होती है।

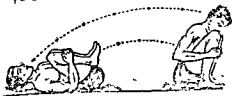
३. कब्ज को दूर कर तुरन्त ही हाजत लाता है।

४. रीढ़ की हड्डी लचीली बनने से कार्यक्षमता बढ़ती एव बुढापा दूर होता है।

५. तीव्र रक्तचाप को तुरन्त ही शान्त करता है।

६. गठिया तथा वात-रोगों में लाभकारी है।

विधि—घुटने मोडकर (उकड़ू) बैठ जाइए। दोनों हाथों को घुटनो से थोडा नीचे लाकर, बन्धन कस लीजिए। छाती को थोडा-सा ऊपर उठाकर, नाक को दोनों घुटनों के बीच लाइए। अब गहरी सांस लीजिए। सांस रोककर यही स्थिति बनाए रखते हुए, पीठ की ओर पीछे लुढक जाइए। बिना बन्धन छोड़े, पैरों के झटके से सन्तुलन बनाते हुए पुन: उठकर पूर्व स्थिति में बैठ जाइए। इसी प्रकार रीढ की हड्डी के बल अनेक बार लुढकना और उठना जारी रखिए।

कुछ अभ्यासी पवन मुक्तासन मे भी, लुढकते समय सांस लेने तथा बैठते समय सांस छोडने की क्रिया करते हैं, परन्तु कुम्भक मे ही यह क्रिया अधिक लाभकारी है।

निर्देश—चौपरत कम्बल पर ही यह आसन करना चाहिए, ताकि रीढ़ की हड्डी को चोट अथवा अनिच्छित चोट न लगे। १ मिनट से बढ़ाते हुए १० मिनट

तक यह अभ्यास, रुक-रुककर किया जा सकता है।

१७. मत्स्यासन

परिभाषा—सभी आसनों के नाम पशु, पक्षियों अथवा जलधर जीवों के नाम पर, उनकी शारीरिक स्थिति के आधार पर रचे गए हैं।

जिस प्रकार मछली जल पर तैरती है, उसी प्रकार मनुष्य भी इस आसन में काफी समय तक तैर सकता है। बस, थोड़े-से साहस और आत्मविश्वास का सहारा लेना पड़ता है।

लाभ—१. फेफड़े सशक्त होने से, रक्त-शोधन-क्रिया सुधर जाती है।

२. सांस रोकने से अधिक आक्सीजन (Oxygen) सोखी जा सकती है।

३. लगभग ३ गिलास पानी पीकर यह आसन करने से शौच-शुद्धि में तात्कालिक सहायता मिलती है।

४. मेरुदण्ड, पेट की आंतें तथा वस्ति-प्रदेश सबल और पुष्ट होते हैं।

५. दमा, खांसी तथा टांसिल रोगों में विशेष लाभदायक है।

विधि—जंघामूल और पेडू को दबाती हुईं एड़ियों से पद्मासन में बैठिए। हाथों और कुहनियों का सहारा लेते हुए चौपरत कम्बल पर पीछे की ओर, पीठ के बल लेट जाइए। हाथों से, पैरों के अंगूठे पकड़ लीजिए। लेटे ही लेटे, धीरे-धीरे गर्दन उठाते हुए, पीठ की ओर झुकाते जाइए। सिर के ऊपरी भाग को फर्श पर टिकाकर, पीठ का मेहराब (Arch)-सा बना लीजिए।

उठते समय सिर को हाथों का सहारा देकर सीधा कर लीजिए। अब सीधे बैठ कर पाद-बन्ध खोलिए।

निषेध—१. कंपकपी मालूम होने अथवा गर्मी लगने पर यह आसन स्थगित कर देना चाहिए।

२. इस आसन को ५ मिनट से अधिक नहीं किया जाना चाहिए।

विशेष—यह आसन सर्वांगासन, हलासन आदि का विपरीत आसन अर्थात् Counter-Pose है।

१८. अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन

लाभ—कोष्ठबद्धता दूर होकर जठराग्नि तीव्र होती है।

२. पेट, पीठ, पैर-हाथ, कमर, ग्रीवा, वस्ति-देश को भारी लाभ पहुंचाता तथा इन अंगों का दर्द तुरन्त ही ठीक करता है।

३ मेरुदण्ड में लोच आने से युवावस्था बनी रहती है।

४. सर्वांगासन, हलासन, भुजगासन आदि का पूरक अर्थात् (Complementary-Pose) है।

विधि—पैर फैलाकर बैठिए। बायें पैर को मोड़कर, दाहिने पैर को बाहर, जांघ से सटाकर रखें।

दाहिने पैर को मोड़कर, दाहिनी एड़ी से (मूलाधार) गुदा तथा मूत्राशय के बीच के कोमल भाग को दबाइए। बायें घुटने की टेक लगाते हुए, दाहिना कन्धा अड़ाकर, दाहिने हाथ से, बायें पैर का अगूठा पकड़िए। बायें हाथ पीछे की ओर से (पीठ की तरफ से) घुमाकर, दाहिनी जांघ-सन्धि को स्पर्श कीजिए। सिर बायें ठुड्डी व कन्धे की सीध में रखो। सीना भरसक सीधा रहे।

अब यही क्रिया, दूसरा पैर मोड़कर, दूसरी ओर से भी कीजिए।

निर्देश—५ सेकण्ड से बढ़ाते हुए, एक मिनट तक ही यह अभ्यास करें।

१९. गोमुखासन

लाभ—१ स्त्रियों के प्रदर रोग (ल्यूकोरिया) में

लाभदायक है।

२. मधुमेह (Diabetes) में पर्याप्त लाभ पहुंचता है।

३. (Kidney) गुर्दे के विकारग्रस्त द्रव्यों को निकालने तथा रुके हुए पेशाब को निकालने में अत्यन्त सहायक है।

४. योनि-विकार, शुक्र-तारल्य तथा स्वप्नदोष में लाभकारी है।

५. पीठ का दर्द, कन्धों का कड़ापन, पंडुरी आदि

आराम पहुंचाता है।

६. अपच, गठिया व वात-रोग दूर होते हैं।

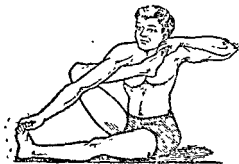
७ छातियां चौड़ी होती हैं। मूलबन्ध आप ही आप लग जाता है।

विधि—बाय पैर को उठाकर, दाहिनी जांघ पर से लाते हुए, बायें पैर की एड़ी को दाहिनी जांघ के बाजू में रखिए। बायें पैर का पंजा जमीन को स्पर्श करता रहे। दोनों घुटने लगभग एक-दूसरे पर आ जाएंगे। शरीर एकदम सीधा रहे। दाहिने पैर का तलवा बाईं जांघ-संधि के समीप, स्पर्श करता हुआ रहेगा। बायां हाथ तथा दाहिने हाथ की तर्जनी (पहली अंगुली) पीठ के पीछे से आकर एक-दूसरे से गुथ जाएं।

हाथ और पैर बदलकर पुन. यही अभ्यास दोहराइए।

२०. आकर्ण धनुरासन

लाभ—१. जिन्हें अत्यधिक लेखन-कार्य करना पड़ता हो अथवा जिनके अंगूठे लकवा-ग्रस्त हों, उनके लिए यह आसन वरदानस्वरूप है।

२. कन्धों का भारीपन, जकड़न तथा दर्द में तुरन्त

आराम पहुंचाना है।

३. घुटने, पैर, बांहों के स्नायु मजबूत होते हैं।

विधि—दोनों पैर फैलाकर बैठिए। दाहिने पैर का अंगूठा बायें हाथ से पकड़कर, पैर मोड़ते हुए, बायें कान तक लाइए। सांस सामान्य रहेगी। पैरों व हाथों की स्थिति बदलते हुए भी यही अभ्यास दोहराएं।

विशेष—१. रुक-रुककर या अधिक समय तक किया जा सकता है।

२. भोजन के बाद अथवा किसी भी समय यह आसन करने में कोई खतरा नहीं है। यह सबसे निरापद आसन है।

२१. हनुमानासन

लाभ—१ वस्तिदेश की हड्डियां (Pelvic bones) लचीली होती है।

२. स्त्रियों को इससे जचकी सरल तथा कम कष्ट-दायक होती है।

३. लड़कियों के लिए यह आसन अनेक कारणों से उपयोगी है।

स्वास्थ्य :—१ साइटिका का दर्द हमेशा के लिए समाप्त हो जाता है।

२. पैर के स्नायु बहुत ही मजबूत हो जाते हैं।

विधि :—सीधे खड़े होकर बायां घुटना मोड़कर जमीन पर टिका दीजिए। अब दायें पैर का पंजा, बायें घुटने के सामने या पास में रखकर बैठ जाइए। अब धीरे-धीरे (बिना जोर लगाए) दायें पैर को पीछे की ओर, यथासम्भव फैलाते जाइए। हथेलियों का सहारा ले लीजिए। यही क्रिया, दूसरा पैर बदल कर दोहराइए। अपनी सीमा (पैरों के फैलाव की) आने पर रुक जाइए।

यह क्रिया प्रतिदिन दोहराते हुए, पैरों के फैलाव की सीमा बढ़ाते जाइए। जब नितम्ब पृथ्वी से सट जायें तथा दोनों पैर आगे पीछे फैल कर एक बिल्कुल सरल रेखा में आ जायें तब हाथों को प्रार्थना की मुद्रा में जोड़िए अथवा सिर के ऊपर बांधकर रख लीजिए। यही इस आसन की पूर्णावस्था है।

२२—उष्ट्रासन

लाभ—१ मेरुदण्ड का कड़ापन दूर कर लचक बढ़ाता है।

२. जीवनी-शक्ति एवं यौवन को बढ़ाकर बुढ़ापा दूर भगाता है।

३. कब्ज दूर करता तथा पेट की आंतों को सबल करने का श्रेष्ठ आसन है।

४. पेट तथा कामेन्द्रियों के समस्त रोगों में लाभकारी है।

५. स्नायुरोगों में लाभ पहुँचाकर उनका शोध
अनुपम रखता है।

विशेष :—यह सर्वांगासन का (Counter P
अर्थात् विपरीत आसन है।

विधि :—दोनों घुटने तथा पैर के पंजे सटाकर
मिलाकर घुटनों के बल खड़े हो जायें। दोनों एड़ियाँ मि
हुई ऊपर को उठी रहेंगी। अब अपने दोनों हाथों
पीठ के पीछे, पैर के तलवों से थोड़ा आगे की ओर भूमि
पर टेकिए। कमर, धड़ तथा गर्दन को पीछे झुकाते हु
यथासम्भव सीधा रखिए। नितम्ब पैरों से काफी ऊप

रखिए।

२३—सिंहासन

लाभ :—१ निर्भयता (*Fearlessness*) आती है।

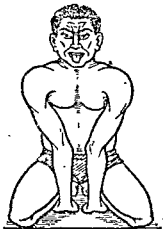
२. गला नाक, मुह, कान, दात आदि के रोगों मे अत्यन्त लाभदायक है।

३. हकलाहट तथा जबडो की जकडन दूर होती है।

४. श्वास और स्वर-संस्थान की खराबियां दूर होती हैं।

५. इस आसन को किसी भी समय किया जा सकता है।

विधि :—सूर्य की ओर मुख करके, वज्रासन में, घुटने थोड़े फैलाकर बैठिए। दोनों हाथों की अंगुलियां भीतर की ओर फैली हुई हों। यथासम्भव मुंह फैलाकर, जीभ बाहर की ओर लटकाकर, कमर में थोड़ी-सी लोच (झुकाव) देकर, नाक से सांस लेकर, गले से घरघराहट के रूप में छोड़िए।

सिंहनाद —कमर थोड़ा नीचे दबाकर, भरपूर शक्ति से भयानक गर्जना (Roaring noise) कीजिए।

गर्दन का करते समय, मुंह नीचे से उठता हुआ आकाश की ओर उन्मुख हो जाएगा। यह क्रिया प्रतिदिन तीन बार दुहरानी चाहिए।

२४—मयूरासन

लाभ :—१. पाचन-शक्ति और भूख को बढ़ाता है। पेट की आंतों का व्यायाम है।

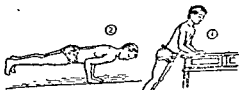
२. कब्जियत तथा अपच की शिकायत दूर करता है।

३ मधुमेह (Diabetes) रोग में लाभदायक है।

४ (Lever, Kidney) आदि के रोगों को दूर करने का श्रेष्ठ आसन है।

नामकरण :—हंस अथवा मयूर के समान आकृति बनने के कारण इसे हंसासन या मयूरासन दोनों नामों से पुकारते हैं।

विशेष :—शंख प्रक्षालन के बाद मयूरासन करने से पेट का सारा पानी निकल जाता है।

विधि :—१ किसी टेबिल के पास सीधे खड़े हो

जाइए। दोनों हाथ टेबिल की सतह पर जमा लीजिए। दोनों कोहनी मोड़ कर, पेट के कोमल भाग पर (नाभि के आस-पास) जमा लीजिए। कोहनी तथा भुजाओं पर

शरीर का भार डालते हुए, पृथ्वी पर से पैर (तने हुए) उठा कर पीछे की ओर ले जाइए।

२. पृथ्वी पर पेट के बल लेट जाइए। कमर से ऊपर का धड़ ऊपर उठाकर दोनों हाथों की कोहनी से पेट को सहारा दीजिए। धीरे-धीरे, तने रखते हुए, पैर, पृथ्वी से ऊपर उठाइए। पूरे शरीर का बोझ कोहनी तथा भुजाओं पर रखते हुए, शरीर ऊपर उठा रखने का अभ्यास कीजिए।

निर्देश—५० सैकण्ड से बढ़ाते हुए ५ मिनट तक किया जा सकता है।

५. शरीर-विज्ञान

प्रत्येक बुद्धिमान अभ्यासी आधुनिक शरीर-विज्ञान के आधार पर यौगिक शरीर के समन्वय को जानने का इच्छुक होगा। इस अध्याय में, बहुत थोड़े में इस पर प्रकाश डाला गया है।

योगनिद्रा

विधि—कम्बल बिछाकर शवासन की स्थिति में बिलकुल सीधे लेट जाइए। इसी स्थिति में कुछ देर तक रहने के बाद, शरीर के एक-एक अंग की शिथिलता का सूक्ष्म निरीक्षण प्रारम्भ कीजिए। आखें बन्द रहेंगी।

जीभ को तालू में, जहां तक सम्भव हो अन्दर की ओर (खेचरी मुद्रा) में ले जाइए। दांत आपस में सटे रहना चाहिए (पूर्ण विवरण अन्यत्र देखिए)।

अब मन ही मन में, शरीर को निम्न लिखित निर्देश (Auto Suggestions) दीजिए और वैसा ही महसूस भी करते जाइए।

"मैं अपने शरीर के पूरे बायें अंग को देख रहा हूँ। मेरी दृष्टि अब बायें पैर के अंगूठे पर है। मेरा बायां अंगूठा बिलकुल शिथिल हो चुका है। अब अंगुलियां शिथिल हो चुकी हैं। बायें पैर का पंजा भी शिथिल हो चुका है। बायीं एड़ी भी शिथिल हो चुकी है।"

इसी प्रकार बायें भाग के पैर की अंगुलियां, एडी, टखने, पैर, पिंडली, घुटने, जांघें, कमर, पेट, सीना बायां कन्धा, बाहु, कोहनी, कलाई, हथेली, छोटी अंगुली, अनामिका, मध्यमा, तर्जनी, अंगूठा आदि शिथिल पड़ते हुए क्रमश देखिए। स्मरण रहे आंखें बन्द रहेंगी। हमारी आन्तरिक दृष्टि ही इन अंगों को देखती हुई, शिथिल होता हुआ महसूस करेगी।

पुन बायें हाथ के अंगूठे से क्रमश पैर के अंगूठे तक लौटिए। सभी बायें अंगों की शिथिलता का पुनरीक्षण करते हुए, परन्तु पूर्ण चेतना (जीवन) का अनुभव कीजिए। इस भाग में आत्मशक्ति (Will Power) की एक लहर-सी दौड़ाते हुए, इसे स्वच्छ, रोगमुक्त और स्वस्थ अनुभव कीजिए। इन्हें सबल, सुगठित होता हुआ महसूस कीजिए।

अब दाहिने अंग को पृथ्वी पर पड़ा हुआ देखिए। उपर्युक्त पूरी क्रिया और (Suggestions) उसी क्रम से यहां भी दोहराए।

गर्दन, ठुड्डी, होंठ, नासिका, आंख, कान, माथा, मस्तिष्क आदि को भी उपरोक्त विधि के अनुसार ही शिथिल होता अनुभव कीजिए।

पूर्ण शिथिलता के पश्चात्, सामने एक विलक्षण

अलौकिक प्रकाश का अनुभव कीजिए। इस प्रकाश से सम्पूर्ण अंग को प्रकाशित होता हुआ महसूस कीजिए। यह प्रकाश क्रमश पैरों में से प्रवेश करता हुआ, मूलाधार को जगाता हुआ, इन्द्रिय चक्र नाभिचक्र की शक्तियां सहित हृदय चक्र में आता हुआ देखिए।

हृदय चक्र प्रभु का स्थान है। यहां परमात्मा अपने इष्ट प्रभु को भव्य रूप में विराजमान होता हुआ देखने का प्रयास कीजिए।

अब ईश्वरत्व प्राप्त कर अनाहत चक्र से विशुद्धि चक्र की ओर बढे। यहां इडा और पिंगला (बाया-दायां स्वर) नाडी को मिलाते हुए, मन और प्राण का सम्मिलन कराते हुए, सुषुम्ना को जगाए। यह काल से परे (Timeless) है।

चेतना जब यहा पहुचती है तो भूत और भविष्य का नाश होकर, व्यक्ति अनन्त वर्तमान (Eternal Present) मे निर्वाह करता है।

सुषुम्ना को जगाकर, प्रकाशित कर आज्ञा चक्र तक लाए। यहा यम और नियम का ध्यान करते हुए, जो कुछ छोडना चाहे (जो भी कामना हो) के लिए शक्तियो को आदेश दें। उसे पूरी निष्ठा, चेतना और सत्यता से जगाए एव जागता हुआ अनुभव करें।

अब इसी अन्तश्चेतना के साथ अपने (Astral Body) शरीर को पृथ्वी पर पड़ा हुआ देखिए। इस सूक्ष्म शरीर को, स्थूल शरीर से विलग होकर उठता हुआ तथा खड़ा होता हुआ अनुभव कीजिए।

सूक्ष्म शरीर को आकाश मे उड़ता हुआ, कल्पना

कीजिए। अनन्त आकाश की गहराइयों में, मनमाने
लोकों में, यत्र-तत्र-सर्वत्र भ्रमण करता हुआ अनुभव
कीजिए।

निर्देश—१. नाक के ऊपरी भाग से यदि कड़वा-सा
रस प्रवाहित होता हुआ अनुभव होने लगे तो योगनिद्रा
का अभ्यास बन्द कर दीजिए।

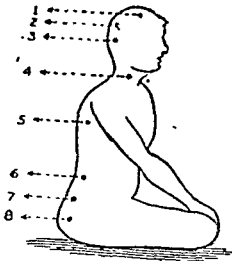
२. पूर्णतः शिथिल हो गए शरीर में विद्युत प्रवाह
(चेतना) की लहर का अनुभव पैर से सिर की ओर हो
जाना चाहिए। साथ ही ध्यान रहे कि इस (Divine
Light) को पुनः पैरों की ओर ही लौटाकर छोड़ देना
चाहिए।

३. योग-निद्रा के किसी विशेषज्ञ के निर्देशन में ही
अभ्यास करना चाहिए, अन्यथा कभी-कभी भयानक
परिणाम भी होते देखे गए हैं।

लाभ—१. जब खेचरी मुद्रा बनाने से, जीभ, नाक
के ऊपरी छिद्र तक पहुंचने लगती है, तब 'अमृत' जैसे
मीठे रस का अनुभव होने लगता है। यह दीर्घ और
स्वस्थ जीवन प्रदान करता है।

२. योगनिद्रा के पूर्ण अभ्यास के बाद, मनुष्य में
चाहे जब तक सांस रोके रहने की क्षमता उत्पन्न हो जाती
है।

३. हफ्तों महीनों तक जमीन के अन्दर, श्वास, पानी
भोजन आदि लिए बिना ही जीवित रहा जा सकता है

४ मृत्यु पर विजय और इच्छाओं की आश्चर्यजनक
पूर्ति का विलक्षण चमत्कार प्रगट होता है।

२. बिन्दु चक्र—सिर के ऊपरी हिस्से में जहां शिखा (चोटी) होती है, स्थित है।

३. आज्ञा चक्र—भ्रूमध्य की सीधी रेखा में मस्तिष्क के बीच में स्थित है।

४. विशुद्धि चक्र—गले के अन्दर, जहां दोनों श्वास-स्वर का सम्मिलन, सुषुम्ना नाडी से होता है, वहां स्थित है।

५. अनाहत चक्र—हृदय मे स्थित बारह दल कमल है।

६. मणिपूरक चक्र—दस दलों वाला पीला कमल है। नाभि के ठीक पीछे रीढ में स्थित है।

७. स्वाधिष्ठान चक्र—छ दलों का चक्र है। अचेतन मन का स्थान है। रीढ की हड्डी के अन्त से थोडा पहले स्थित है।

८. मूलाधार चक्र—चार पखुडियों का कमल है। गुदा तथा मूत्रेन्द्रिय के बीच मे जहा रीढ की हड्डी समाप्त (पुच्छास्थि) होती है, स्थित है।

कुण्डलिनी शक्ति इसी स्थान पर सुप्त पड़ी रहती है। योग की विधि से जगाने पर, जब सहस्रार चक्र से इस शक्ति का योग होता है, तब वह ज्ञान और प्रकाश के देवता, शिव (मुक्ति) से जा मिलती है।

'इडा' और 'पिंगला' नाडिया, मूलाधार से प्रारम्भ होकर, हर चक्र पर एक-दूसरे को काटती (Cross) हुई आज्ञा चक्र तक जाती हैं।

इड़ा—बायी नासिका से बहती ऋणात्मक (Negative Force) शक्ति का प्रवाह मार्ग है। यह शीतल

जाता कहा है। इसे 'चार्ज' स्वर भी कहते हैं।

विद्युत—शरीरस्थ के शक्ति के रूप में ...
स्नायुजन्य है। यह स्फूर्ति प्रदान करती है, ...
स्वर' भी कहते हैं। यह प्राणिक शक्ति (Life Force) तथा प्राण-शक्ति का प्रवाह मार्ग है।

नाड़ी-विज्ञान

नाड़ी-संस्थान दो प्रमुख भागों, केन्द्रीय और परि-(धीय) में बंटा हुआ है।

१. केन्द्रीय भाग—मस्तिष्क, सुषुम्ना शीर्ष (Medulla Oblongata), मेरुदण्ड (Spinalcord) और नाड़ी गुच्छ (Ganglia) शामिल हैं।

२. परिधिस्थ नाड़ी-संस्थान—इसे (Motor Nerves & Sensory Nerves) संचालक और संवेदक नाड़ियों में बांट सकते हैं।

नाड़ियों का कार्य मस्तिष्क को संवेदनाओं से अवगत कराना तथा नाड़ियां पूर्ण रूप से (Centripetal) हैं। संचालक नाड़ियां (Centrifugal) हैं। दोनों कार्य करने वाली विशेष नाड़ियां कहलाती हैं।

मस्तिष्क चार भागों में बंटा है -

१ बृहत मस्तिष्क (Cerebullem Large Brain)
२. लघु मस्तिष्क (Cerebul'em Small Brain)
४. सुनिसेतु (Pons Varolli) बीच का पुल
५. सुषुम्ना शीर्ष (Medulla Obtonlgata) मेरुदण्ड और सेतु को जोड़ने वाला भाग।

१. बृहत मस्तिष्क—यह भाग एक केन्द्रीय तार (Tissu) द्वारा दो गोलार्धों में बटा हुआ है। ये दोनों

मस्तिष्क ३ परिदृश्य झिल्लियों (Membrance) में आवेष्टित है। इन झिल्लियों को मृदु तानिका (Pir mater), दृढ़ तानिका (Dura mater) तथा जाल तानिका (Arachnoid) कहते हैं। मृदु तानिका मस्तिष्क से एकदम सटा हुआ स्तर है। इसमें रक्त-कोषिकाओं का एक जाल है, जो मस्तिष्क में फैला हुआ है और सभी हिस्सों में रक्त पहुंचा कर, उसका पोषण करता है।

दृढ़ तानिका (Dura mater) दूसरी मोटी झिल्ली है, जो खोपड़ी के निम्न भाग से मिली रहती है। यह अत्यन्त घने तन्तुओं की बनी तथा दृढ़ होती है।

इसके नीचे मस्तिष्क को आच्छादित किए हुए, जाल तानिका सतह पर फैला रहती है। मृदु तानिका तथा जाल तानिका के बीच मेरु-द्रव्य नामक तरल पदार्थ भरा होता है। यह मस्तिष्क का पोषण करता तथा बाहरी आघातों से इसकी रक्षा करता है।

मस्तिष्क के भीतर धूसर Gray और white श्वेत द्रव्य भरे रहते हैं। धूसर भाग तन्त्रिकाओं तथा सफेद भाग तान्त्रिकी कोषाओं के तन्तुओं द्वारा निर्मित है। इनके द्वारा विशेष भागों के कार्यों का संचालन होता है। नाड़ी-कोष तथा तन्तुओं से Neurone बना है। तन्तु या कोष में से किसी एक के भी निर्जीव हो जाने पर दोनों ही निर्जीव हो जाते हैं। नाड़ी-तन्तु Nerve-fiber की अनेक शाखाएं (२० इंच तक लम्बी) हो सकती हैं।

२. लघु मस्तिष्क—यह भाग कुछ हिस्से तक बृहत मस्तिष्क से ढका हुआ है।

३. लघु-मस्तिष्क भी दो भागों में बंटा हुआ है।

Pons Varolii इन दोनों भागों में बीच के पुल का काम करता है।

लघु मस्तिष्क शरीर को सन्तुलित रखता है। चलने, दौड़ने, खड़े होने आदि क्रियाओं में पेशियों का समन्वय इसी भाग के द्वारा होता है।

४ सुषुम्ना शीर्ष—मेरु या सुषुम्ना शीर्ष, मस्तिष्क या इस के तन का सर्वाधिक महत्वपूर्ण तथा आवश्यक भाग है। इसके बिना जीवन ही सम्भव नहीं है। यह पिरामिडाकार भाग है। इसका सम्बन्ध, ऊपर मध्य मस्तिष्क तथा नीचे सुषुम्ना से है। श्वसन, रक्त संचालन और भोजन निगलने वाली समस्त क्रियाओं का संचालन-केन्द्र इसी भाग में है। साथ ही मस्तिष्क से निकली १२ तन्त्रिकाएं, इसी में से, शरीर के निम्न भागों में जाती हैं। शरीर के विभिन्न भागों से सम्बद्ध तन्त्रिकाएं भी इसी में से मस्तिष्क केन्द्रों तक पहुंचती हैं। इस भाग के नष्ट होते ही मृत्यु हो जाती है।

मेरुदण्ड

मेरुदण्ड, केन्द्रीय नाड़ी-संस्थान का ही विस्तार है। मेरु १८ इंच लम्बी तथा ३/४ इंच मोटी है। सुषुम्ना शीर्ष, खोपड़ी के निम्न भाग के महाछिद्र से निकल कर कशेरुक-दण्ड के प्रथम ग्रैवेयक कशेरुक में प्रविष्ट होकर, वक्ष-प्रान्त से होते हुए, कटि में पहुंच कर, दूसरे कमर-कशेरुक के सामने समाप्त होकर, गुच्छे के रूप में फैल जाता है। मेरुदण्ड और मस्तिष्क की बनावट में काफी समानता है।

मस्तिष्क के समान मेरु-रज्जु भी पूरी लम्बाई तक

तीन आवरणों द्वारा आवेष्टित रहती है। वाह्यावरण, मध्यावरण और अन्तरावरण। मध्यावरण और अन्तरावरण के बीच प्रमस्तिष्क-सुषुम्नीय द्रव्य (Cerebero Spinal Fluid) प्रवाहित होता रहा है। यह द्रव्य, आकस्मिक आघातों से मेरुरज्जु की रक्षा करता रहता है।

अन्तरावरण को हटाने पर मेरु-रज्जु में दो धारियां स्पष्ट दिखाई देती हैं। सामने की धारी को (Anterior Fissure) और पीछे की धारी को (Posterior fissure) कहते हैं। इन्ही विवरों द्वारा मेरु-स्तम्भ दो स्तम्भों मे बंटा दिखाई पड़ता है।

मस्तिष्क के समान यह भी धूसर और श्वेत तान्त्रिकी पदार्थों की बनी है। मेरुदण्ड की पूरी लंबाई में से दोनों ओर तान्त्रिकाओं के इकत्तीस जोड़े निकलते हैं। इन्हे (Spinal nerves) कहते है। जहां से तान्त्रिकाएं निकलती हैं, उन्हे (Roots) कहते हैं। ये (Roots) ही —Spinal Column) का निर्माण करते हैं। ये इकतीस जोड़े निम्न भांति हैं—८ सर्विकल, १२ थोरेसिक, ५ लंबर पाच से कुल और एक को कोजियल कहते हैं। इस प्रकार मेरु मे पाच चन्द्र बढते हैं।

शरीर तथा योग का सम्बन्ध

मेरु के उपर्युक्त ५ केन्द्र, योग के ५ चक्रों से मिलते हैं। जो निम्न भांति हैं :—

१. Cervical—विशुद्धि चक्र
२. Thoracic—अनाहत चक्र
३. Lumber—मणिपूरक चक्र
४. Sacral—स्वाधिष्ठान चक्र

६. मुद्राएं बन्ध और क्रियाएं

इन्द्रियों तथा ग्रन्थियों को उत्तेजित कर, योगी के हृदय, फेफड़े तथा अनैच्छिक अवयवों को नियन्त्रित करने में यह बहुत सहायक हैं। यौगिक क्रियाओं में इनका बहुत ही महत्त्वपूर्ण स्थान है।

परिचय

आध्यात्मिक अर्थ में मुद्रा का अर्थ अन्तरात्मा से सम्मिलन है। कहा जाता है कि मुद्रा और बन्ध, चक्रों और सुप्त कुण्डलिनी की शक्तियों को जगाने की गुप्त विधि है। इसलिए ये आसन और प्राणायाम से भी अधिक महत्त्वपूर्ण स्थान प्राप्त कर सकी हैं।

मुद्रा और बन्धों के अभ्यास से अपितु इच्छा-शक्ति की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। इस शक्ति को हम अपने अथवा अन्य शरीरों में प्रवेश करा सकते हैं।

(Anus) गुदा के पास मूलाधार चक्र में ही कुण्डलिनी शक्ति, अपनी मुक्ति की प्रतीक्षा में, अनन्त काल

५. Cocygeal—मूलाधार चक्र

मेरुदण्ड के इसी केन्द्रीय भाग से, जागृत होने पर कुण्डलिनी शक्ति विभिन्न चक्रों द्वारा होती हुई सहस्रार चक्र तक पहुंचती है।

जिन स्थानों पर अनेक नाड़ियों का मेल होता है, उन्हें योग की भाषा में चक्र (Plexus) कहते हैं। नाड़ियों द्वारा शरीर में ऐसे कई चक्र बनते हैं। इसी प्रकार सूक्ष्म शरीर (Astral body) में भी अनेक हैं। यौगिक नाड़िया सूक्ष्म शरीर में होती हैं। इन्हीं के माध्यम से, शरीर में प्राणशक्ति सचारित होती है। ये स्थूल नाड़ियां नहीं है, बल्कि सूक्ष्म तत्वो से ही बनी हैं।

ये सूक्ष्म नाड़ियां, शरीर में कुल ७२,००० हैं। सूक्ष्म प्राण, नाड़ी तथा चक्रों के शरीर में, स्थूल-रूप भी हैं। स्थूल नाड़ी तथा चक्रों के शरीर में स्थूल-रूप भी हैं। *स्थूल नाड़ी तथा चक्रों का इन सूक्ष्म नाड़ियों तथा चक्रों* से निकट सम्बन्ध है। ये नाड़िया कुण्ड अथवा गुदा और जननेन्द्रियों के मध्य भाग (मूलाधार) के नीचे से निकलती हैं। इन ७२ हजार नाड़ियों में १४ मुख्य है। इन्हीं में तीन—इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना हैं।

इड़ा, 'कुण्ड' के दाहिने तथा पिंगला उसके बायें भाग से निकल कर, मूलाधार चक्र में सुषुम्ना नाड़ी से मिलकर एक गांठ बनाती है। आगे चलकर ये स्वाधिष्ठान चक्र और अन्य चक्रों से मिलती हुई, अन्त में सहस्रार चक्र में मिलकर समाप्त हो जाती है। सुषुम्ना नाड़ी (Central canal) के समकक्ष है।

६. मुद्राएं बन्ध और क्रियाएं

इन्द्रियों तथा ग्रन्थियों को उत्तेजित कर, योगी के हृदय, फेफड़े तथा अनैच्छिक अवयवों को नियन्त्रित करने में यह बहुत सहायक हैं। यौगिक क्रियाओं में इनका बहुत ही महत्त्वपूर्ण स्थान है।

परिचय

आध्यात्मिक अर्थ में मुद्रा का अर्थ अन्तरात्मा से सम्मिलन है। कहा जाता है कि मुद्रा और बन्ध, चक्रों और सुप्त कुण्डलिनी की शक्तियों को जगाने की गुप्त विधि है। इसलिए ये आसन और प्राणायाम से भी अधिक महत्त्वपूर्ण स्थान प्राप्त कर सकी हैं।

मुद्रा और बन्धों के अभ्यास से अचेतन इच्छा-शक्ति की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। इस शक्ति को हम अपने अथवा अन्य शरीरों में प्रवेश करा सकते है।

(Anus) गुदा के पास मूलाधार चक्र में ही कुण्डलिनी शक्ति, अपनी मुक्ति की प्रतीक्षा में, अनन्त काल

से सोई पड़ी है। यही गुप्त शक्तियों का अत्यन्त महत्वपूर्ण केन्द्र है।

महाबोध मुद्रा

विधि—पद्मासन, वज्रासन, या पश्चिमोत्तानासन मे बैठ जाइए। नासिका के जिस छिद्र से श्वास चल रही हो अथवा बाईं नासिका से सांस लेकर, मुंह से बाहर निकाल दें। अब बाह्यकुम्भक करके, मूलबन्ध, उड्डियान बन्ध और जालन्धर-बन्ध लगाइए। मन को एक के बाद एक, मूलाधार, मणिपुर और विशुद्धिचक्रो में एकाग्र कीजिए।

सास लेते समय पहले मूलबन्ध फिर उड्डियान-बन्ध और सबसे अन्त मे जालन्धर-बन्ध खोलना चाहिए। फिर दोनों नाक से श्वास लीजिए।

लाभ :—इस महाबोध-मुद्रा के द्वारा हम अपने आप को अपनी अन्तरात्मा से सम्बद्ध करते है।

काकी-मुद्रा

विधि—सिद्धासन, वज्रासन अथवा पद्मासन मे बैठ-कर, कौए की चोंच के समान अपने होठ को गोल कर (सीटी बजाने के स्वर में) अन्दर लीजिए तथा भरपूर सास लेने के बाद, नाक से छोडना चाहिए। ध्यान इस मुद्रा मे हमेशा नासिकाग्र पर ही रहना चाहिए।

लाभ—मुह की दीवालो पर सांस की वायु के सम्पर्क होने के कारण कुछ ग्रन्थियो से रस-स्राव होता है। इसके कारण जीर्णता, बुढापा आदि दूर होकर, पाचन-क्रिया को

शाम्भवी-मुद्रा

विधि—इसका नाम पार्वती जी पर पड़ा है। भ्रूमध्य दृष्टि भी इसका ही एक नाम है।

रीढ़ की हड्डी बिलकुल सीधी रखते हुए वज्रासन में बैठिए। सामने कोई एक बिन्दु निश्चित कर लीजिए। फिर मुंह जरा भी गतिमान किए बिना, बिलकुल ज्यों का त्यों, सीधा रखते हुए ही, केवल दृष्टि यथासम्भव ऊपर ले जाकर भ्रूमध्य पर एकाग्र कर दीजिए। निरन्तर यही अभ्यास करते रहिए।

ताड़ना-मुद्रा

विधि—पद्मासन लगाकर बैठ जाइए। सांस अन्दर खींचकर अन्तर-कुम्भक करके, जालन्धर लगाइए। हाथ अगल-बगल पृथ्वी पर टिकाकर, हाथों के सहारे शरीर को ऊपर उठाकर नितम्बों को जमीन पर पटकिए।

लाभ—१. कुंडलिनी शक्ति का जागरण होता है।

२. रीढ़ की हड्डी के नीचे की सुप्त-शक्ति जागती है।

३. शरीर, स्फूर्ति और शक्ति से चमकने लगता है।

आकाशी-मुद्रा

विधि—किसी भी सुखमय आसन में बैठकर, जीभ को तालू से लगाकर, उज्जायी प्राणायाम और शाम्भवी मुद्रा का अभ्यास कीजिए।

लाभ—खेचरी मुद्रा के समान लाभ मिलते हैं।

निषेध—यदि मन भटकता हो तो उस स्थिति में

खेचरी-मुद्रा

सावधानी—यह अभ्यास केवल गुरु के निर्देशन में ही किया जाए। इसमें चेतना, स्थूल शरीर से निकल कर सूक्ष्म-शरीर ग्रहण करती है।

विधि—जीभ को उलट कर, तालू या जहां तक सभव हो अन्दर की ओर बढ़ाते हुए ले जाइए। दांतों को आपस में सटाए रखिए। पूर्ण स्थिति में जीभ नाक के छिद्र तक पहुंच जाया करती है।

अभ्यास—शुरू में २० बार, दो माह बाद ८ या ५ बार का अभ्यास पर्याप्त है।

निषेध—१. शारीरिक श्रम के बाद नहीं करना चाहिए।

२ नाक के ऊपरी भाग से यदि कड़ुवा-सा रस निकलने लगे तो यह अभ्यास बंद कर देना चाहिए।

लाभ—१ अमृत-ग्रन्थियों से मीठा रस निकलकर निराहार और बिना श्वास के रहने की शक्ति जागती है।

२. बवासीर रोग में आराम पहुंचता है।

३. कुण्डलिनी शक्ति जागृत होकर शक्ति-संचय होता है।

अश्विनी-मुद्रा

विधि—किसी भी सुखमय आसन में गुदा की मांसपेशियों को बार-बार संकुचित तथा शिथिल कीजिए। मूलाधार चक्र में ध्यान एकाग्र कीजिए।

लाभ—इससे प्राणशक्ति नीचे न जा कर ऊपर की ओर बढ़ती है। जिसका उपयोग उच्च उद्देश्यों में होता है।

अगोचरी-मुद्रा

विधि—कोई भी, ध्यान का आसन लगाकर बैठ जाइए। सांस भरकर, अन्तर कुम्भक कीजिए। नासिकाग्र पर दृष्टि एकाग्र कीजिए।

लाभ—१. एकाग्रता बढ़कर, दिव्य-गन्ध का अनुभव होने लगता है।

२. आज्ञाचक्र के सक्रिय हो जाने पर, दिव्य-दृष्टि प्राप्त हो जाती है।

माण्डुकी-मुद्रा

वज्रासन में बैठकर, घुटनों को यथासम्भव फैला लीजिए। फिर 'अगोचरी-मुद्रा' के समान क्रियाएं कीजिए। यह माण्डुकी-मुद्रा कहलाती है।

महत्वपूर्ण-बन्ध

परिभाषा—'बन्ध' का अर्थ है बाधना या कड़ा करना।

क्रिया—मूलबन्ध हमेशा जालन्धर-बन्ध के साथ ही लगाया जाता है। कुम्भक के बिना जालन्धर बन्ध का कोई महत्त्व नहीं है। पहले बन्ध छोड़ देना चाहिए।

बिना बहिर्कुम्भक के 'उड्डियान बन्ध' का अभ्यास नहीं किया जा सकता।

१—मूलबन्ध

अर्थ—मूलबन्ध का अर्थ है—गुदा संकोच।

विधि—सिद्धासन, वज्रासन, पद्मासन अथवा कोई भी ऐसा आसन लगाकर बैठिए जिसमें घुटने पृथ्वी का स्पर्श करते रहें। हाथ घुटनों पर रखिए। सांस बाहर

अथवा भीतर कहीं भी रोक कर कुम्भक कीजिए। अब गुदा द्वार को भीतर की ओर सकुचित कीजिए। कन्धों को ऊपर की ओर तानते हुए, हथेलियों से घुटनों को दबाइए। मूलाधार अथवा विशुद्धि चक्र में ध्यान एकाग्र कीजिए।

२—जालन्धर-बन्ध

अर्थ—'जालन्धर-बन्ध' का अर्थ है—स्वर का संकुचन।

विधि—वज्रासन में तन कर बैठिए। घुटने का स्पर्श करते रहें। गहरी और भरपूर सांस अन्तर्कुम्भक कीजिए। अब सिर को झुकाते हुए ठु गले के गड्ढे में टिकाकर दबाइए। श्वास नली संकोच होना चाहिए।

विशुद्धि-चक्र में ध्यान एकाग्र कीजिए।

३—उड्डियान-बन्ध

अर्थ—'उड्डियान-बन्ध' का अर्थ है—पेट की का सकुचन।

विधि—उपर्युक्त आसनों और विधि का पालन करते हुए, मुह द्वारा सांस बाहर निकालिए। पेट के अन्दर की, अधिक से अधिक सांस बलात् बाहर निकाल देना चाहिए। सांस को बाहर ही रोके रखिए।

अब जालन्धर-बन्ध लगाते हुए, उदर को दबाकर, पेट को यथासम्भव, रीढ़ की हड्डी से चिपकाइए। मणिपूरक अथवा विशुद्धि-चक्र पर ध्यान एकाग्र करना चाहिए।

सुझाव—इस बन्ध के पहले अग्निसार-क्रिया का

अभ्यास कर लेना ज्यादा लाभप्रद सिद्ध होता है।

४—महाबन्ध

उपर्युक्त तीनों बन्ध एक साथ लगाना ही महाबन्ध है। पहले गहरी सांस लेकर सारी वायु, बलात् बाहर निकाल दीजिए और ठुड्डी को कण्ठ-कूप में धंसाकर, श्वास यन्त्र को संकुचित कीजिए। जितनी देर हो इसी स्थिति में रहना चाहिए।

धारणा

है।

मन को इन्ही केन्द्रों पर क्रमश १, २, ३—१, २, ३,—१, २, ३, तीनों चक्रों पर घुमाते जाइए। जब तक आराम से सास रुकी रहे रोके रखिए। फिर पहले उड्डियान, मूलबन्ध और अन्त में जालन्धर-बन्ध खोलिए। अन्त में सांस लीजिए।

अवधि—प्रत्येक बन्ध ५-५ बार तथा तीना को मिलाकर भी ५ बार करना चाहिए। हर अभ्यास के के बाद थोडी देर स्वाभाविक सास लीजिए।

क्रम—बन्ध हमेशा आसनो के बाद ही करना चाहिए। प्राणायाम के साथ करने से शक्ति बहुत बढ़ती है।

अग्निसार-क्रिया

वज्रासन में बैठकर अथवा खड़े होकर, हथेलियां घुटनों पर जमा लेना चाहिए। सास अन्दर लेकर

७. प्राणायाम

रक्त-तन्तु और फेफड़ों को स्वच्छ तथा सक्रिय बना कर, शरीर एवं मन का सन्तुलन स्थापित करता है। शान्ति-प्राप्ति तथा आरोग्य का एक मात्र उपाय है।

प्राणायाम की परिभाषा :—प्राण = जीवनी शक्ति (Oxygen)।

आयाम = फैलाना अथवा नियंत्रित करना :

प्राणों को नियन्त्रित एवं संतुलित कर, शरीर की आंतरिक परिवर्तन शक्ति (Metabolism) बढ़ाई जाती है। शरीर के विषाक्त तत्वों को बाहर निकाल कर, शरीर का वजन घटता है।

प्राणायाम करने वाले व्यक्तियों का चेहरा आभावान, चमकीला, प्रसन्न और आकर्षक दिखाई पड़ने लगता है।

प्राणायाम के कुम्भक द्वारा इन्द्रिया अन्तर्मुखी होकर "अपनी आत्मा की गहराई में देखना" का

प्रत्याहार सिद्ध होकर एकाग्रता (धारणा) की सिद्धि प्राप्त होती है।

निर्देश—१ नए अभ्यासी कभी टट्टी (कब्ज) होने पर गरम तथा मसालों का सेवन बन्द कर दें। दस्ती होने पर चावल और दही खायें।

२ आसनों के बाद प्राणायाम करें।

३ प्रातःकाल तथा शौच के बाद ही प्राणायाम करें।

४ प्राणायाम के समय शरीर सीधा, परन्तु शिथिल रहे। चेहरे अथवा मन में किसी प्रकार का तनाव न हो।

५ श्वास लेते समय मन की गतिविधियों का सूक्ष्म निरीक्षण और छोड़ते समय निर्विचार रहें।

६ ठहाके लगाकर हंसना, लाभदायी सिद्ध होगा।

मौसम—प्राणायाम करने के इच्छुक नये अभ्यासी अति गर्मी अथवा ठंड से शरीर का बचाव रखें। अभ्यास शरद ऋतु से प्रारम्भ करें।

भोजन—दूध घी, मक्खन तथा गेहूं की बनी हुई चीजें, प्राणायाम के लिए आदर्श भोजन हैं। १५ मिनट तक प्राणायाम का अभ्यास करने वाले व्यक्ति चाहे जैसा भोजन कर सकते हैं।

प्राचीन शास्त्रों के मतानुसार 'प्राण' के ५ मुख्य अंग इस प्रकार हैं—

१. प्राण—वह शक्ति जो सांस अन्दर ले जाती है।

२. अपान—वह शक्ति, जिससे प्रश्वास मुंह, नाक, गुदा आदि मार्गों से बाहर फेंकी जाती है।

३. उदान—जिसके द्वारा मांसपेशियां कार्य करती हैं।

४. समान—जो अन्य सभी शक्तियों को सुचालित करती हैं।

५. व्यान—जो नाभि में रहती तथा शरीर-क्रिया तथा जठराग्नि का कारण है।

पाँच उप-प्राण निम्न लिखित हैं—

(१) देवदत्त (२) नाग (३) क्रिकल (४) कूर्म (५) धनंजय। ये शक्तियां छींकना, जमुहाई लेना, पलक झपकना, हिचकी लेना, खुजलाना, आदि छोटी-छोटी क्रियाएं संचालित करती हैं।

क्रियाएं

योग शास्त्र में प्राणायाम का अर्थ 'विराम' है। श्वास, विराम और प्रश्वास, जिन्हें पूरक, कुम्भक और रेचक भी कहते हैं। इन्ही तीनों का एक चक्र भी है।

कुम्भक यदि श्वास के बाद हो तो उसे आभ्यन्तर कुम्भक और यदि प्रश्वास के बाद हो, तो उसे बाह्य-कुम्भक कहते हैं। इन्ही तीनों गतियों का नियमन ही प्राणायाम है।

नाड़ी शोधन-प्राणायाम

कारण—शारीरिक, मानसिक तथा प्राणिक तन्तुओं के समूह का शोधन करना ही इसका उद्देश्य है। वास्तविक अर्थों में भोजन, गलत विचार तथा अन्य पैतृक कारणों से जमे विष का निष्कासन।

विधि—सिद्धासन में रीढ की हड्डी सीधी रखते हुए, परन्तु बिना तनाव के शिथिल अवस्था में बैठ [illegible]। हमेशा उत्तर अथवा पूर्व दिशा

की ओर मुंह करके ही बैठें।

दाहिने हाथ के अंगूठे से नाक का छिद्र और अनामिका से, दाहिना नासिका छिद्र इस प्रकार दबाएं। जिससे कि मध्यमा और तर्जनी भ्रूमध्य की ओर, ऊपर उठी रहेंगी।

प्रथम स्थिति—उपर्युक्त स्थिति के अनुसार बैठकर, जिस नासिका-छिद्र से श्वास चल रही हो, सांस लेकर उसी से छोड़ दीजिए। दूसरा नासिका-छिद्र बन्द रखिए। इस प्रकार पांच बार सांस लेकर छोड़िए।

अब यह नासिका-छिद्र दबाकर दूसरे नासिका-छिद्र से भी ५ बार सांस लेने तथा छोड़ने का क्रम दुहराइए।

स्मरण रहे कि सांस लेने तथा छोड़ने की क्रिया में किसी भी प्रकार की ध्वनि न हो। गति समान और स्वाभाविक रहे। इस अभ्यास के २५ चक्र प्रतिदिन तथा १५ दिन तक नियमित अभ्यास करते रहें।

द्वितीय स्थिति—उपर्युक्त आसन तथा स्थिति में बैठकर, दाहिना नासिका-छिद्र दबा दीजिए। और बायें छिद्र से धीरे-धीरे सांस लेकर, धीरे-धीरे ही छोड़िए। एक से तीन सैकण्ड तक रुककर, बायां छिद्र बन्द कर दीजिए। अब दाहिने छिद्र से भी धीरे-धीरे सांस लेकर, धीरे-धीरे ही छोड़ दीजिए।

इस क्रिया के २५ चक्रों का प्रतिदिन के हिसाब से १५ दिनों तक निरन्तर अभ्यास कीजिए।

तृतीय स्थिति—जिस नासिका छिद्र से सांस चल रही हो उससे, अथवा यदि दोनों से चल रही हो तो बाएं से सांस लीजिए। सांस रोकिए और दूसरी नासिका से

छोड़िए। सांस लेने, रोकने तथा छोड़ने के समय का अनुपात १ : २ : २ रखिए। यदि आपका अभ्यास पहले से ही बढ़ा हुआ है, तो १ : ४ : २ या १ : ६ : ४ अथवा १ : ८ : ६ का सर्वोत्तम अनुपात भी रख सकते हैं।

यदि कुछ कष्ट अथवा दिक्कत का अनुभव करते हो तो पीछे के किसी अनुपात पर ही लौट आइए।

लाभ—१. फेफड़ों की गड़बड़ी, चक्कर आने की शिकायत, गिरी हुई मानसिक दशा आदि स्थितियों में लाभकारी प्रयोग है।

२. सुस्त शरीर को गति प्रदान करता है।

३. ध्यानमग्न स्थिति में 'दिव्यता' प्रदान करता है।

४. अशान्त मन को अनुपम शान्ति प्रदान करता है।

निषेध—१. खुले बदन, खुले मैदान, नदी-समुद्र के किनारे कड़ी धूप में अथवा पेड़ के नीचे बैठकर यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

२. हमेशा हवादार कमरे (Cross Ventilation) में बैठकर ही यह अभ्यास करना चाहिए।

३. अभ्यास करते समय यदि सांस अनियमित हो जाए तो रुक कर (गहरी सांसें लेकर) आराम कर लेना चाहिए।

४. शरद्-ऋतु अभ्यास करने हेतु उत्तम है।

५. अभ्यास के अन्त में हमेशा गहरी सांसें लेकर ही, अभ्यास समाप्त करें।

६. आभ्यन्तर कुम्भक का खूब अच्छी तरह अभ्यास—

हो जाने पर ही बाह्य-कुम्भक प्रारम्भ करें वरना फेफड़े चिपक जाने का भय बना रहता है।

उज्जायी प्राणायाम

लाभ—१ शरीर के ताप का शमन होता है तथा जठराग्नि तीव्र होती है।

२ हृदय तथा फेफड़ों के विकार दूर होते हैं।

३ फेफड़ों में पहले से ही शुद्ध होकर वायु पहुंचने से शरीर में आक्सीजन (Oxygen) की मात्रा बढ़ती है।

विधि—सिद्धासन या वज्रासन में बैठ जाइए। गले के पास श्वास-नालिका को सिकोड़कर (सिसकने की-सी ध्वनि में) गहरा पूरक लीजिए। (इस अभ्यास के पूर्व किसी सोते हुए शिशु की सांस का सूक्ष्म निरीक्षण कर लीजिए) खेचरी-मुद्रा बनाकर ऐसा अनुभव कीजिए कि सांस नाक से नहीं वरन् मुंह से जा रही है।

जालन्धर-बन्ध बना कर, प्रश्वास के सभी मार्ग बन्द करते हुए कुम्भक किया जाए। तब बायें नासारन्ध्र से धीरे-धीरे रेचक कीजिए।

भस्त्रिका-प्राणायाम

लाभ—१ नाड़ी-शोधन के साथ भस्त्रिका-प्राणायाम करने से शरीर हल्का होकर पृथ्वी से उड़ता हुआ प्रतीत होता है।

२ योगी लोग इस प्राणायाम से अपने विचलित वीर्य को पुनः वाष्प में परिवर्तित कर लेते हैं।

३ इसके अभ्यास से नाक और गले के रोग नष्ट हो जाते हैं।

४. शरीर की उष्णता काफी बढ़ जाती है।

विशेष—१. गर्मी के दिनों में यह अभ्यास न करें।

२. मक्खन, घी, दूध आदि की मात्रा भोजन में बढ़ा दें।

निषेध—१. अभ्यास के समय यदि भीतर से पसीना निकले, आंखों के सामने अंधेरा-सा छाने लगे, चक्कर आएं तो किसी गुरु की सलाह लें या अभ्यास रोक दें।

२. सांस में रुकावट-सी महसूस होती हो तो नमक के पानी से जल-नेति क्रिया अवश्य ही कर लें।

विधि—किसी आसन में बैठकर, रीढ़ की हड्डी सीधी रखें। मुंह पूर्व अथवा उत्तर की ओर रहना चाहिए। जो नाक खुली हो उससे अथवा बायें रन्ध्र से २० बार जल्दी-जल्दी सांस लीजिए और छोड़िए। आखिरी बार गहरी सांस लेकर, दोनों नाक बन्द कर, मूलबन्ध तथा जालन्धर-बन्ध लगाएं। फिर एक-एक बन्ध छोड़कर, दोनों नासिका से सांस छोड़ दीजिए।

भस्त्रिका करते समय नासिका-छिद्र फैलने अथवा सिकुड़ने न पाएं। चेहरा सौम्य तथा श्वास-प्रश्वास का प्रवाह बिना रुकावट के ही होना चाहिए।

कुम्भक के ठीक पहले का पूरक तथा बाद में किया जाने वाला रेचक काफी गहरा होना चाहिए। शेष हल्के ही रहें।

नामकरण—इस प्राणायाम में श्वास-प्रश्वास की क्रिया जल्दी-जल्दी (लोहार की भाथी के अनुसार) होती है। इसी से इसका नामकरण भस्त्रिका किया गया है।

सूर्य भेद

लाभ—१. वात-रोग, आंतों और नाक के विकार

लीजिए। कुछ देर सांस रोककर जालन्धर-बन्ध लगाइए। रेचक करते समय, मुह सामने सीधा सटाकर नाक से ही रेचक कीजिए।

शीतली

लाभ—१ शरीर का ताप घटता तथा प्यास कम होती है।

२ विष तथा सक्रामक कीटाणुओं का अधिक प्रभाव नहीं होने पाता।

३. रक्त-चाप (Blood-Pressure) में लाभ पहुंचता है।

४. मानसिक, वैचारिक, शारीरिक आराम पहुंचाता है।

विधि—वज्रासन की स्थिति मे, परन्तु हाथ जांघों पर रखकर बैठिए। जीभ को बीच से कुछ मोडकर, नाली-सी बना लीजिए। शक्ति लगाकर, जोर के साथ मुह से शी "S "S—S की ध्वनि सहित गहरी सास लीजिए। सांस रोककर जालन्धर बन्ध लगा लीजिए। आभ्यन्तर-कुम्भक कीजिए। सिर उठाकर नासारन्ध्रो से धीरे-धीरे रेचक कीजिए।

भ्रामरी

लाभ—१ इस प्राणायाम के अभ्यास से गायकों व दिव्य प्रेरणा मिलती है।

२. मानसिक उत्पात और रक्त-चाप शान्त हो है।

विधि—किसी भी सुखमय आसन मे बैठकर, दो हाथो के अंगूठे से अपने कानों के दोनों छिद्र बद क

दूर होते हैं।

२. मनुष्य की आयु और शक्ति में वृद्धि होती है।

३. कुष्ट तथा गुप्त रोगों का प्रभाव, खून पर से हटता है।

४. मणिपुर चक्र स्थित सूर्य, सहस्रार चक्र तक पहुंचता है।

विधि—किसी भी सुखमय आसन में बैठ जाइए। रीढ सीधी रखिए, आंखें ध्यान की मुद्रा में बन्द कर लीजिए। दाहिने नासारन्ध्र (सूर्य) से गहरा पूरक लीजिए कुम्भक के साथ मूल-बन्ध और जालन्धर-बन्ध भी लगाइए। बाद में पहले मूलबन्ध फिर जालन्धर-बन्ध छोड़िए। अब दाहिने छिद्र से ही धीरे-धीरे रेचक कीजिए। बिना किसी अनुपात के ही ऐसे ३ चक्र *(Round)* पूरे कीजिए।

धीरे-धीरे कुम्भक का समय इतना अधिक बढ़ा लीजिए कि शरीर पर प्रस्वेद-बिन्दु झलकने लगें।

शीतकारी

लाभ—१. शरीर की कान्ति और शक्ति बढ़ कर, स्फूर्ति और शक्ति में वृद्धि होती है।

२. यह प्राणायाम चलते-फिरते भी किया जा सकता है।

३. इसके अभ्यास से प्यास कम मालूम होती है। तथा ताप भी घटता है।

विधि—ध्यान के किसी भी आसन में बैठ जाइए। जीभ तालु से सटी रहे। दांत मिले हुए तथा होंठ खुले रहें। मुंह से [illegible] की आवाज [illegible]

जिए। कुछ देर सांस रोककर जालन्धर-बन्ध लगा॰
[। रेचक करते समय, मुंह सामने सीधा रखकर नाक
ही रेचक कीजिए।

शीतली

लाभ—१ शरीर का ताप घटता तथा प्यास कम
ती है।

२. विष तथा संक्रामक कीटाणुओं का अधिक प्रभाव
ीं होने पाता।

३. रक्त-चाप (Blood-Pressure) में लाभ पहुंचता

४. मानसिक, वैचारिक, शारीरिक आराम पहुंचाता

विधि—वज्रासन की स्थिति में, परन्तु हाथ जांघों
रखकर बैठिए। जीभ को बीच से कुछ मोड़कर,
नी-सी बना लीजिए। शक्ति लगाकर, ज़ोर के साथ
से ही "स"स—स की ध्वनि सहित गहरी सांस
जिए। सांस रोककर जालन्धर बन्ध लगा लीजिए।
भ्यन्तर-कुम्भक कीजिए। सिर उठाकर नासारन्ध्रों
धीरे-धीरे रेचक कीजिए।

भ्रामरी

लाभ—१. इस प्राणायाम के अभ्यास से गायकों को
य प्रेरणा मिलती है।

२. मानसिक उत्पात और रक्त-चाप शान्त होता

विधि—किसी भी सुखमय आसन में बैठकर, दोनों
ों के अंगूठे से अपने कानों के दोनों छिद्र बंद कर

लीजिए। दोनों नासारन्ध्रों से सांस लीजिए। ध्यान रहे कि साँस लेते समय मुंह बन्द रहे, परन्तु मुंह के अन्दर दांत आपस में मिले न होकर कुछ दूर हों। नासारन्ध्रों से ही सांस छोड़िए।

सांस लेते और छोड़ते समय, सारा ध्यान अन्दर होने वाली भ्रमर (भौंरे) की-सी गूंज पर ही लगा रहे। सांस जल्दी-जल्दी लीजिए और छोड़िए।

मूर्च्छा

लाभ—१ सारी अनुभूतियां समाप्त होकर मन अन्तर्मुखी हो जाता है जिससे सत्य और ज्ञान का स्रोत फूटता है।

२. जीवनी-शक्ति में वृद्धि होती है।

नामकरण—कार्बन की अधिकता के कारण हृदय में गतिहीनता की-सी स्थिति उत्पन्न हो जाती है। इसीलिए इस प्राणायाम को मूर्च्छा कहा गया है।

विशेष—इस प्राणायाम का बहुत सफल अभ्यास कर लेने वाले योगी, एक निश्चित समय तक, अपने आपको मृतक के समान बना लेते हैं।

विधि—पद्मासन लगाकर बैठ जाइए अथवा शवासन की स्थिति में लेट जाइए, क्योंकि इस अभ्यास में शरीर निस्पन्द होकर गिर सकता है।

सामान्य पूरक और रेचक कीजिए। उज्जाई-प्राणायाम के समान कुम्भक का अभ्यास इतना अधिक बढ़ाइए कि मूर्च्छा-सी आ जाए।

सिर आकाश की ओर उठा रहे तथा दृष्टि भ्रूमध्य की ओर खिंची रहे। चेतना बनी रहे। निर्विचार की

साधना की जाए।

प्लाविनी

लाभ—बहुत अच्छा अभ्यास कर लेने पर मनुष्य कई दिनों तक निराहार भी रह सकता है।

विधि—श्वास द्वारा अधिकाधिक सांस भर कर, पेट खूब फुला लेना चाहिए। (इसका अभ्यासी शव की तरह पानी पर तिरता भी रह सकता है।) उड्डियान-बन्ध बनाकर धीरे-धीरे प्रश्वास बाहर निकाली जाए।

८. हठयोग

शरीर के सभी विषाक्त-द्रव्य निकालने तथा शरीर को सुसचालित करने की छ वैज्ञानिक विधियों का इस अध्याय मे समावेश है।

जीवित मनुष्य के अन्दर दो प्रमुख शक्तिया सदैव ही कार्यरत रहती हैं। वे हैं—१ मानसिक और २. प्राण। मानसिक प्रक्रिया के कारण मनुष्य को 'धन' (Positive) तथा प्रकृति को 'ऋण' (Negative) माना गया है।

इसके प्रतीक हैं, सूर्य और चन्द्र। सूर्य का स्थान मनुष्य के शरीर में दाया तथा चन्द्र का बाया है।

'हठ' शब्द 'हठ' का विकृत रूप है। इन अक्षरों का अर्थ है—

ह = चन्द्र शक्ति (Lunar energy)

ठ = सूर्य शक्ति (Solar force) का प्रतीक है।

मनुष्य अन्य सभी प्राणियो से श्रेष्ठ है, क्योंकि उसमे जिज्ञासा है और अपने ज्ञान को विकसित करने की

क्षमता है। शरीर तथा विश्व की समस्त वस्तुओं की नश्वरता को देखकर ही, उसने अमर 'आत्मा' तत्व को ढूंढ निकाला है।

आत्म-साक्षात्कार करने के लिए मनुष्य में निम्नलिखित सात योग्यताएं पूर्णतः विकसित और परिपक्व अवस्था में होनी चाहिए।

१ हठ=शरीर की शुद्धता (शरीर के समस्त विषाक्त तत्व निकालने के बाद)

२ योगासन=मजबूत मन

३. स्थिर शरीर=मुद्रा व बन्ध

४. प्रत्याहार=धैर्य, सहन-शक्ति

५. प्राणायाम=हलका शरीर

६ निर्विचार=ध्यान। किसी भी विचार से रहित 'साक्षीभाव।'

७. समाधि=मन की समता। राग-द्वेष से रहित होना।

हठयोग में शरीर के विषाक्त तत्वों के निष्कासन हेतु छः वैज्ञानिक विधियों का उल्लेख है। इन्हें "षट्कर्म" भी कहते हैं। इनके सफल प्रयोग से, शरीर का सुचारु रूप से संचालन सम्भव है।

१. नेति

लाभ—१ मस्तिष्क सक्रिय होकर, बुद्धि तथा विवेक जागृत होते हैं।

२ सर्दी, खांसी, छींक तथा नाक के अन्य रोगों में

चता हूँ।

४. सुषुम्ना जागृत होती है।

विशेष—सुषुम्ना को जागृत करने के लिए इ
नाक तथा मस्तिष्क की सफाई की जाती है।

विधि—(१) बिना गांठ का, मुलायम व कच्चे
का बटा हुआ डोरा लीजिए। सूत का एक सिरा हाथ
पकड़कर रखिए दूसरे सिरे पर उसी सूत की छोटी-
गेंदुली बना लीजिए जो नाक में जा सके। इस गेंदु
को (जिससे सांस चल रही हो) उस नासारन्ध्र में रखक
सुरकते हुए, दीर्घ श्वास लीजिए तथा मुख में छोड़
जाइए।

यह क्रिया करने से सूत की गेंदुली नासारन्ध्र में
प्रविष्ट होकर मुह से बाहर निकल आएगी। दोनों
नासारन्ध्रों में से सूत को प्रविष्ट कराइए। दोनों सि
पकड़कर धीरे-धीरे सूत को चलाइए।

(२) एक टोंटीदार पात्र में कुनकुना पानी लेकर
थोड़ा-सा नमक मिलाइए। माथे को थोड़ा पीछे की ओर
झुका लीजिए। जिससे श्वास चल रही हो अथवा बायें
नासारन्ध्र से बिना किसी हिचक के, थोड़ा-सा पानी
सुरकिए (ऊपर को खींचिए) पानी को मुख द्वारा बाहर
निकाल दीजिए। दूसरे नासारन्ध्र से भी पानी सुरककर
मुख से निकाल दीजिए।

इस क्रिया के बाद भस्त्रिका प्राणायाम द्वारा नाक
को सुखा अवश्य ही लीजिए।

२—धौति

लाभ—१ मानसिक बीमारियां (Fig. 4) को

रोकता है।

२ गुप्त-रोगों और बवासीर में आराम पहुं च ता है।

परिभाषा—धौति क्रिया का अर्थ है—धोना। इस क्रिया द्वारा श्वास नलिका, नाक, कान, पेट, (Sphincter Muscles) तथा आखों की सफाई धौति (वमन) क्रिया द्वारा की जाती है।

विधि—लगभग डेढ़ लीटर कुनकुना पानी लेकर, उसमें लगभग एक तोला नमक मिला दीजिए। यह पूरा पानी धीरे-धीरे पी लीजिए।

अब अगली दो अंगुलियां अपनी जीभ पर रगड़िए। इससे उल्टी (कै) हो जाएगी। पेट का सारा पानी कै द्वारा निकाल दीजिए।

सात-आठ दिन के अन्तर से यह क्रिया करके, पेट की सफाई प्रति सप्ताह कर ली जाती है।

३—वस्ति

अर्थ—वस्ति का अर्थ है आमाशय। यह योगियों का एनीमा है। इसमें बड़ी आंत की सफाई की जाती है।

विधि—किसी बड़े बर्तन में पानी भरकर, कमर तक जल में बैठकर, पैर फैलाकर चार इंच लम्बी पोली नाली, लगभग आधा इंच व्यास की, गुदा-मार्ग में प्रवेश करा कर, अश्विनी-मुद्रा बनानी पड़ती है। गुदा-संकुचन (बार-बार पानी ऊपर खींचने की प्रक्रिया) द्वारा पानी ऊपर चढ़ा लिया जाता है।

बाद में नौलि-क्रिया द्वारा पेट की आंतों को यहां-वहां घुमाया-फिराया जाता है। अन्त में मयूरासन द्वारा पेट को शरीर का पूरा दबाव देकर सारा पानी बाहर (दस्त

[illegible] दिया जाता है।

४—कपाल भाति

अर्थ—इसके द्वारा मस्तिष्क नासाछिद्रों तथा श्वसन-संस्थान के शेष भागों की सफाई की जाती है।

लाभ—१. अतिरिक्त ऑक्सीजन प्राप्त होती और कार्बन डाइ-आक्साइड तथा अन्य विषाक्त तत्व बाहर निकलते हैं।

२ उदर की पेशियों और सम्बन्धित अन्य अंगों की मालिश होती है।

३ काफी शक्ति लगाने से, पसीना आकर शरीर की सफाई हो जाती है।

४. श्वास नली, नाक और माथा खूब साफ हो जाता है।

५. धमनी की क्रियाशीलता बढ़ती और रक्त साफ हो जाता है।

६. अन्तर्द्वन्द्व और विचार आप बन्द हो जाते हैं।

७ नियमित रूप से करने पर, कपाल चमकने लगता है।

विधि—पद्मासन में बैठ जाइए। जल्दी-जल्दी साँस लेना और छोड़ना है। सांस छोड़ने की क्रिया का बराबर निरीक्षण करते रहना चाहिए। पूरक की अपेक्षा रेचक केवल तिहाई समय का ही रह जाना चाहिए। रेचक इतनी तीव्रता से किए जाते हैं कि उनकी संख्या बढ़ते-बढ़ते एक मिनट में १२० तक पहुंच जाती है।

पूरक और रेचक के समय, उदर की पेशियों में ही सिर्फ हरकत होती है। वक्षस्थल की पेशियां बराबर

संकुचित रहती हैं। इस क्रिया के बीच में कहीं भी, तनिक भी, विराम नहीं होना चाहिए।

क्रम—प्रारम्भ में एक सैकण्ड में एक रेचक तथा बाद में दो और तीन तक रेचक किए जाएं। ११-११ रेचकों के तीन चक्र सुबह-शाम चलते हुए, प्रति सप्ताह एक चक्र बढ़ाया जाता है। हर चक्र के बाद कुछ विश्राम (सामान्य श्वासोच्छ्वास) कर लिया जाता है। चक्र पूरा होने के पहले नहीं रुकना पड़ता।

५—त्राटक

अर्थ—निश्चल दृष्टि से सूक्ष्म वस्तु को, एकटक देखते रहना त्राटक है।

लाभ—१ आंखों के रोग नष्ट होकर, दृष्टि पैनी होती है।

२. मन शान्त, इच्छा-शक्ति तीव्र और प्राण सुव्यवस्थित होता है।

विशेष—(Hypnotism) हिप्नोटिज्म के इच्छुक व्यक्तियों के लिए त्राटक प्राथमिक आवश्यकता है। इसके सफल अभ्यास से (Will power) इच्छा-शक्ति को सुदृढ़ कर, आंख मिलाने वाले प्राणी को जैसा भी आदेश दिया जाता है, वह मानने को विवश हो जाता है।

स्थिति—ध्यान के किसी भी आसन में, रीढ़ की हड्डी सीधी रखते हुए बैठिए।

विधियां—१ नासाग्र पर और भ्रूमध्य पर, बिना पलक झपकाए, एकटक देखते रहने का अभ्यास बढ़ाइए। प्रारम्भिक अवस्था में आंखें जल्दी-जल्दी झपक सकती हैं, परन्तु चिन्ता न करें। दृढ़ आत्मविश्वास से पलक झप-

करने के बाद आंखों को विश्राम देकर अभ्यास बढ़ाते जाएं।

२ आंखों की सीध में लगभग दो फुट की दूरी पर, किसी छोटे बिन्दु को निश्चित कर, उस पर ध्यान जमाइए।

३ सरसों के तेल का दिया अथवा घी का दिया जला कर, लौ पर तब तक त्राटक का अभ्यास कीजिए, जब तक आंखों से आंसू न टपकने लगें। थोड़ा विश्राम कर, पुनः यही अभ्यास कीजिए।

४. आइना, आंखों की सीध में, दो फीट की दूरी रखकर, उसमें अपनी नाक के बीच के बिन्दु पर दृष्टि जमाने का अभ्यास कीजिए।

५ रात्रि में चन्द्रमा पर त्राटक कीजिए।

६ काफी देर तक पलक झपकाए बिना, देखने का अभ्यास कर लेने पर, उषाकाल में, किसी बगीचे में बैठकर, किसी ताजे फूल पर त्राटक कीजिए।

६—नौलि

अर्थ—'नौलि' पेट का व्यायाम है। इसमें पेट की नलों को अपने स्थान से हटाकर दायें-बायें तथा ऊपर-नीचे घुमाते है। पूर्ण सफलता चाहने के इच्छुक इससे पूर्व उड्डियान का अच्छा अभ्यास कर लें।

लाभ—१ पेट की बहुत अच्छी मालिश और व्यायाम हो जाता है।

२ आंतें सशक्त होकर, अजीर्ण तथा कोष्ठबद्धता ठीक हो जाते हैं।

३. यकृत, प्लीहा, क्लोम, वृक्कों आदि के समस्त

आदि के समस्त विकार दूर हो जाते हैं।

४ महिलाओं के कष्टप्रद मासिक-स्राव में लाभ [प]हुंचता है।

५ [का]म-ग्रन्थियों के विकार दूर होते हैं।

६ (Snake warm) पेट के कीड़े निकालता है।

स्थिति—सीधे खड़े होकर पैर के पंजे, एड़ी, घुटने [आ]दि मिला लीजिए। अपने दोनों घुटनों पर, दोनों हाथ [ज]ोर देकर, कमर के ऊपर का भाग थोड़ा सामने झुका [इए]।

विधियां—१ पेट की पूरी सांस बलात् बाहर [नि]कालकर, पेट की हड्डी से चिपका लीजिए। जालन्धर-[ब]न्ध लगाइए। पेट की नसों को आगे-पीछे करने के लिए, [पे]ट फुलाइए-पिचकाइए। ध्यान रहे कि जरा भी सांस [अ]न्दर न जाने पाए। इस अभ्यास में उड्डियान और [अ]ग्निसार दोनों क्रियाओं का सम्मिलन है।

२ पैर के पंजे, एक दूसरे से डेढ़ फुट की दूरी पर रखकर उपर्युक्त स्थिति में ही खड़े हों। घुटनों पर रखे हुए हाथ तने रहने चाहिए। सांस पूरी तरह बाहर निकालकर, जालन्धर-बन्ध लगाइए। अब पेट की समस्त नसों को नाभि के पास (स्तम्भ रूप में) एकत्रित कीजिए। इन्हें पुनः अपने-अपने स्थानों पर वापिस जाने दीजिए। यह क्रिया कई बार तथा जल्दी-जल्दी दुहराइए।

३ पुनः डेढ़ फीट की दूरी पर ही पैर रखे हुए तथा उपरोक्त स्थिति में ही खड़े होइए। पूरी सांस को बलात बाहर निकालकर, पेट की समस्त नसों को बायीं ओर (वाम-नौलि-क्रिया) घसेलने का प्रयास कीजिए।

यही क्रिया दाहिनी ओर धकेल कर (दक्षिण-नौलि-क्रिया) कीजिए। एक बार की निकाली हुई सास में पेट की नलो को दाये-बाये ले जाने का बार-बार अभ्यास कीजिए।

दाहिने घुटने पर दाये हाथ का दबाव बढाकर, बायें भाग को ढीला छोड देने से, आसानी से नल बायी ओर हट जाएगे। इसके विपरीत करने पर नल आसानी से दाहिनी ओर घूम जाएगे। दोनों ओर ३-३ बार अभ्यास करें।

४ उपर्युक्त अभ्यास काफी अच्छी तरह हो जाने के बाद, इन नलो को क्रम से बायें-ऊपर-दाये-नीचे घुमाइए। दूसरी बार इसी क्रम को ठीक उल्टा करके नलो को घुमाइए। इस प्रकार नलो को एक बार उल्टा तथा दूसरी बार सीधा घुमाने पर एक चक्र पूर्ण हो जाएगा। इस प्रकार ३ चक्रो का अभ्यास कीजिए। यह नौलि की अन्तिम क्रिया है।

निर्देश— १ प्रत्येक अभ्यास एक ही बाह्य कुम्भक मे, तीव्रता से चलाएं।

२. प्रत्येक अभ्यास के बाद, भरपूर सास लेकर, खूब पेट फुलाकर आभ्यन्तर कुम्भक अवश्य ही करें।

३ अन्त मे कुछ सामान्य सास लेकर विश्राम भी कर लीजिए।

शंख प्रक्षालन

अर्थ – इसे आंत-प्रक्षालन भी कहा जाता है। इसमें मुह से गुदा तक की पूरी आतो को तथा भोजन नलिका को साफ किया जाता है। योग शास्त्र में इसका नाम

वारिसार-धौति है।

निर्देशन—१. प्रथम बार गुरु के ही निर्देशन में किया जाए।

२. शंख प्रक्षालन के पूर्व योगासनों का अभ्यास कर लें।

विधि—लगभग ढाई लीटर साफ ताजा पानी लेकर, साफ बर्तन में उबाल लीजिए। अब एक लीटर शुद्ध ठंडा पानी, ढाई तोला नमक डालकर, गर्म पानी में मिलाइए। पानी को तब तक ठंडा (कुनकुना) होने दें, जब तक कि उसका तापक्रम आपके शरीर से ४ डिग्री सेंटीग्रेड अधिक रह जाए।

यह कुनकुना पानी २-३ गिलास अर्थात् ३/४ लीटर पीकर नीचे लिखे इन ४ आसनों को ८-८ बार कीजिए। आसनों का तात्पर्य पेट में हलचल उपस्थित कर, पानी से मल को फुला देना है।

१. तिर्यक ताड़ासन—ताड़ासन की स्थिति में, अधिक से अधिक दायें-बायें झुकना।

२. कटि चक्रासन—लगभग ढाई फीट की दूरी तक पंजे फैलाकर, दोनों हाथ सामने, एक बार बायीं ओर से पीछे की ओर तथा दूसरी बार दाहिनी ओर से पीछे की ओर ले जाना। इस स्थिति में एक हाथ तो पीछे चला जाता है, परन्तु दूसरा उसके कन्धे को ही छूएगा। झटके से (शीघ्रता से) करें।

३. तिर्यक भुजंगासन—भुजंगासन की स्थिति में दायें-बायें घूमना (सांप की तरह)।

४. उदराकर्षण—उकडू बैठकर घुटने तथा पंजे

यही क्रिया दाहिनी ओर धकेल कर (दक्षिण-नौलि-क्रिया) कीजिए। एक बार की निकाली हुई सांस में पेट की नलों को दायें-बायें ले जाने का बार-बार अभ्यास कीजिए।

दाहिने घुटने पर दायें हाथ का दबाव बढ़ा कर, बायें भाग को ढीला छोड देने से, आसानी से नल बायीं ओर हट जाएंगे। इसके विपरीत करने पर नल आसानी से दाहिनी ओर घूम जाएंगे। दोनों ओर ३-३ बार अभ्यास करें।

४ उपर्युक्त अभ्यास काफी अच्छी तरह हो जाने के बाद, इन नलों को क्रम से बायें-ऊपर-दायें-नीचे घुमाइए। दूसरी बार इसी क्रम को ठीक उल्टा करके नलों को घुमाइए। इस प्रकार नलों को एक बार उल्टा तथा दूसरी बार सीधा घुमाने पर एक चक्र पूर्ण हो जाएगा। इस प्रकार ३ चक्रों का अभ्यास कीजिए। यह नौलि की

९. रोगोपचार

विश्व में उपचार की अनेक प्रणालियां प्रचलित हैं पर 'योगासन से रोगोपचार' इन सब में अनूठी पद्धति है। इस प्रक्रिया में शरीर स्वयं ही रोगों को बाहर निकाल फेंकता है। तन और मन को स्वस्थ करने का अनूठा प्रयोग भी इसमें सम्मिलित कर दिया गया है।

आसनों द्वारा रोगोपचार

विशेष—१. किसी भी रोग का उपचार करने के लिए उससे सम्बन्धित आसन कुछ अधिक समय तक किए जाते हैं। आसनों का समय क्रमश: बढ़ाते हुए आधा घण्टे तक ले जाया जाए।

२. आसन पूरी विधि का पालन करते हुए ही किए जाएं। उनके साथ वर्णित सांस लेने व छोड़ने की विधि का भी पूरी तरह ध्यान रखना चाहिए।

३. "योगासन" अध्याय में तथा अन्यत्र भी, प्रत्येक

आसन तथा क्रियाओं के साथ उनके लाभ तथा रोगों
उनके प्रभाव का भी उल्लेख है। अत. उनकी सहाय
भी ली जाए।

आन्त्रवृद्धि—शीर्षासन, सर्वांगासन, विपरीतकरणी

अग्निमांद्य—शीर्षासन, मत्स्यासन, वज्रासन, पद्म
सन, पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन आदि।

अर्श—पश्चिमोत्तानासन, मूलबन्ध, सुप्त वज्रासन

आमाशयिक विकार—धनुरासन।

उदर विकार—हलासन, भुजंगासन, शलभासन।

उदराध्मान—धनुरासन, भुजगासन, शलभासन।

कटिविकार—धनुरासन, शलभासन।

कष्टार्तव—नौलि व्यायाम, सर्वांगासन, हलासन।

कुष्ठ—दुग्धाहार के साथ नियमित सर्वांगासन।

कब्ज—ताडासन, भुजगासन, शलभासन, धनु-
रासन, पश्चिमोत्तानासन मूलबन्ध, पवन मुक्तासन।

कामेन्द्रियों का अल्प विकास—सर्वांगासन,
भुजगासन, विपरीतकरणी, उड्डियान बन्ध, शशा-
कासन, हनुमानासन।

कीड़े (Warms)—शंख प्रक्षालन, नौकासन।

खांसी—सुप्त वज्रासन, भस्त्रिका, कपालभाति।

पीठ व गर्दन के विकार—भुजगासन, हलासन,
अर्द्धमत्स्येन्द्रासन शीर्षासन, भ्रामरी, कपालभाति।

गुर्दा—(Kidney) पश्चिमोत्तानासन, शशाकासन,
भुजंगासन, धनुरासन, हलासन, गोमुखासन।

गठिया वात—पवन मुक्तासन, पश्चिमोत्तानासन,
हलासन, गोमुखासन, कूर्मासन, त्रिकोणासन, धनु-
रासन

शासन।

गले के रोग—शीर्षासन, नेति, सिंहासन, भ्रामरी।

चर्म-रोग—शंख प्रक्षालन, सूर्य नमस्कार, नाड़ी-शोधन।

झुर्रियां—विपरीतकरणी, शीर्षासन, योग मुद्रा।

तीव्र रक्त चाप—(High Blood Pressure) पवन-मुक्तासन, शशांकासन, वज्रासन, शीतली, शीतकारी, भ्रामरी।

दमा—शीर्षासन, शंखप्रक्षालन, शवासन, भस्त्रिका, उज्जायी।

ध्वज भंग—सर्वांगासन, योग मुद्रा, पश्चिमोत्ता-नासन।

धारणा विकास—नाड़ीशोधन, योगनिद्रा, त्राटक।

नाक में घाव—कपालभाति, नाड़ी-शोधन, नेति।

नाड़ी-दौर्बल्य—शीर्षासन, शवासन।

पतले दस्त—शंख प्रक्षालन, हलासन, अग्निसार, मूल बन्ध।

पाचन क्रिया—मयूरासन, वज्रासन, भुजंगासन, ताड़ासन, अग्निसार, योग मुद्रा, शलभासन, गोमुखासन।

पेट के विकार—शशांकासन, पादहस्तासन, धनुरासन, हलासन, पवन मुक्तासन, उड्डियान बन्द।

पैर-जांघें—हनुमानासन, वीरासन, वज्रासन, पद्मासन।

पेट का घाव—योगनिद्रा, नाड़ी-शोधन, शीतली, शीतकारी।

पीठ दर्द—भुजंगासन, धनुरासन, शशांकासन, सुप्त

रक्तभाराधिक्य—शवासन, योगनिद्रा।

लीवर—(Lever) सूर्य नमस्कार, शशाकासन, भुजगासन, शलभासन, धनुरासन, हलासन, शीर्षासन।

वायु विकार—पवनमुक्तासन, शंख प्रक्षालन, नौलि, अग्निसार क्रिया।

वात रोग—धनुरासन, पद्मासन, वज्रासन।

वृक्क-विकार—अर्द्धमत्स्येन्द्रासन।

शुक्र तारल्य—सर्वांगासन, भस्त्रिका।

सन्धि-पीड़ा—अर्द्धमत्स्येन्द्रासन।

साइटिका—हनुमानासन, वज्रासन, गोमुखासन।

सुस्ती—योग निद्रा, त्राटक, नाड़ी शोधन, प्राणायाम।

स्वप्नदोष—शीर्षासन, योग मुद्रा, हलासन, पश्चिमोत्तानासन।

स्नायु दुर्बलता—विपरीतकरणी, शीर्षासन, धनुरासन।

स्मृति ह्रास—सर्वांगासन, शलभासन, शवासन, शीतली, भ्रामरी, योग निद्रा, कपालभाति।

स्लिप-डिस्क—भुजंगासन, हलासन, धनुरासन।

हकलाना—नौकासन, सिंहासन, शीतली, भ्रामरी।

अनिद्रा—योग निद्रा, शीतली, शीतकारी, प्लाविनी।

मानसिक निराशा—योग मुद्रा, शीर्षासन, शलभासन, हलासन, वज्रासन, शशाकासन, योग निद्रा।

१०. अनन्त सम्भावनाओं का जागरण

हम सबके भीतर अनन्त सम्भावनाएं छिपी हुई हैं। लेकिन अनन्त सम्भावनाओं का बोध जब तक हमें भीतर से न होने लगे तब तक कोई शास्त्र प्रमाण न बनेगा। जिसे हम जान नहीं लेते हैं उस पर हम कभी विश्वास नहीं कर पाते हैं। उस पर विश्वास कर लेना भी प्रवंचना है। जो पंख उड़े ही नहीं हैं, वे कैसे मान लें कि उड़ना भी हो सकता है।

एक व्यक्ति वर्षों से लकवा से पीड़ित होकर पंगु बना हुआ है। न उठकर चल-फिर सकता है, न खा-पी ही सकता है। यदि उसके मकान में आग लग जाए, पास में बचाने वाला कोई न हो, जान पर आ बनी हो तो ऐसे समय यदि वह पंगु मृत्यु से भयभीत होकर एकाएक भाग खड़ा हो, तो प्रश्न उठेगा—उसमें शक्ति कहां से आई?

निःसन्देह शक्ति उसमें ही थी। अन्तिम क्षण पर जाग उठी। ऐसे हम में भी अनन्त-शक्ति सोई पड़ी है।

इसी शक्ति का नाम "कुण्डलिनी" है।

गुदा और मूत्रेन्द्रिय के बीच मेरुदण्ड के अन्तिम सिरे से चार नाड़ियां जहां आकर मिलती हैं, यह मूलाधार कहलाता है। इसी मूलाधार के पास 'कुण्डलिनी-शक्ति' सुप्त पड़ी रहती है। योग-विधि से जगाने पर जब सहस्रार-चक्र से उसका योग होता है, तब वह ज्ञान और प्रकाश का आविर्भाव कर मुक्ति का साधन बनती है।

'कुण्डलिनी' जीवन की ऊर्जा का कुण्ड है। यौन-सुख इसी जीवन-ऊर्जा में आए हुए कम्पन का सुख है। अनन्त सुख (परमात्मा-पद) की यह प्रथम सीढ़ी है।

ध्यान

हमारे भीतर ठहरी हुई, अवरुद्ध हो गई धाराओं को सब भांति मुक्त कर देने का नाम ध्यान है। जानने की क्षमता असीम है और कहने की, शब्दों की क्षमता बहुत सीमित है।

यदि हम परमात्मा को पाना (खरीदना) चाहते हैं तो बिना कुछ भी बचाए, पूरा ही लगा दें। वहां पूरा ही लगाना पड़ेगा। क्योंकि पूरा लगाते ही हम उस बिन्दु पर पहुंच जाते हैं—जहां ऊर्जा का निवास है। जब हमारी पूरी ताकत दाव पर लग जाती है, तभी सुरक्षित ऊर्जा (Reserve energy) का केन्द्र सक्रिय होता है।

अपने आपको नदी की उफनती-बहती धारा में असहाय छोड़ दीजिए। प्रभु के बड़े हाथ ऐसे ही समय में हमें सम्हालते हैं।

शक्ति का संचय ध्यान में सहयोगी होता है। जो

शक्ति हमें बोलने, सुनने, विचारने में खर्च करनी होती है, उसे भी संचित करें, मौन रहें। अकेले, बिलकुल एकाकी रहें। विचारों में भी किसी को न आने दें।

सारी स्थितियों को साक्षी (दृष्टा मात्र) भाव से स्वीकार करें। किसी भी प्रकार की शिकायत भी मन में न आने दें। जो है, वह है। जैसा है, वैसा है।

ध्यान खाली पेट से करें। स्नान करें, ढीले वस्त्र पहनें, जिनसे किसी भी प्रक्रिया (स्थिति) में बाधा न पहुंचे। ध्यान के पूर्व कोई तरल पेय, दूध अथवा एक गिलास पानी ही पी लें।

कुण्डलिनी जागरण के चार चरण

आचार्य रजनीश द्वारा वर्णित 'कुण्डलिनी जागरण' के चार चरण हैं। पूरी शक्ति और तन्मयता इसकी पहली और अन्तिम शर्त है। यह सरलतम विधि इस प्रकार है—

१ तीव्र श्वासोच्छ्वास —शरीर के समस्त विकारों को दूर करने के लिए।

२ शारीरिक क्रियाओं को सहयोग—मानसिक-विकारों से मुक्ति पाने के लिए।

३ कुण्डलिनी जागरण—रिक्त स्थान को शक्ति से भरना, निरन्तर-प्रश्न।

४. पूर्ण विश्राम—परम-तत्व से एकात्मस्थापित करना।

जो तनाव हम ले रहे हैं, वह हमें भीतर से भी तोड़ते हैं और बाहर से भी तोड़ते हैं। हमारा जीव नरतन दूषित हो गया है कि उसे वापिस लौटाने के लिए प्रकृति पर जाना ही होगा।

गहरी सांस, भरपूर सांस, फेफड़ों में अधिक से अधिक आक्सीजन (प्राण) पहुंचाती है। (Natural breathing) स्वाभाविक सांस पेट में कम्पन पैदा करती है, छाती में नहीं। गहरी उच्छ्वास छोड़ने से अधिक से अधिक कार्बन डाइ-आक्साइड तथा अन्य विषाक्त तत्व बाहर निकलते हैं।

इस क्रिया से हमारे शरीर में नई और शुद्ध मांस मज्जा और रक्त का निर्माण होता है। हममें नई शक्ति, नई ऊर्जा जागती है।

दस मिनट तक गहरी श्वास लें। गहरी श्वास छोड़ें। लेते रहें, छोड़ते रहें। बस, आप श्वास लेने और छोड़ने के यन्त्र-मात्र रह जायें। पूरा श्रम, पूरा चिन्तन सिर्फ श्वास के हाथ ही करें।

सांस को भीतर आता हुआ, बाहर जाता हुआ देखते रहें। सांस को और भीतर, ध्यानपूर्वक देखते रहें। साक्षी भाव से, एक तटस्थ दर्शक की तरह देखें। नाभि पर चोट मारें। श्वास से पेट में जाए और पेट से ही बाहर निकले। पूरी शक्ति लगाएं, कुछ भी न बचाएं।

श्वास को गति को तीव्र से तीव्रतम कर दें। सारा व्यक्तित्व ही कांप जाए, तूफान की तरह। एक पागल तूफान की तरह। एक आंधी की तरह हालत पैदा कर

दें। सारा शरीर, सारी जड़ें, सारा व्यक्तित्व कंप जाए। पूरी शक्ति लगा दें। अपने को जरा भी न बचाए। किसी दूसरे पर ध्यान न दें। तीव्र श्वास · गहरी श्वास · तीव्र श्वास·· गहरी श्वास !

२. शारीरिक क्रियाओं को सहयोग

मनुष्य बड़ा अहवादी है। वह अपने बनाए हुए प्रतिष्ठा के मापदण्डों से हटने में सिझकता है। मन में जो घुटन है, उसे बाहर निकालने से डरता है। भयभीत है दिन-रात कि उसे कोई भीतर से न पहचान ले। इसीलिए मनुष्य के सारे कार्यों में विसगति है। अर्द्ध-विक्षिप्तता-सी है उसके व्यवहार में।

मानसिक विकारों से मुक्ति पाने के लिए मन का सूक्ष्म निरीक्षण करें। पागल की तरह, जो मन में आए, उसे क्रियाओं का रूप देकर निकाल दें।

दस मिनट तक गहरी श्वासें तो जारी रखें ही, साथ ही शारीरिक क्रियाओं को पूरा सहयोग करें। शरीर को बिलकुल ढीला छोड़ दें। शरीर लोटता है, नाचता है, नाचे! रोए! गाता है, गाए! हसता है, हसे! बकता है, बके! रोकें नहीं, पूरा सहयोग करें। सिर्फ दृष्टा बने रहें। कोई सकोच न लें। मन को और शरीर को अलग-अलग करके स्वतन्त्र छोड़ दें। जरा भी बाधा उपस्थित न करें।

'मनुष्य', पशु और परमात्मा के बीच एक तनाव है। 'कुण्डलिनी-जागरण' के अनेक सूक्ष्म अनुभव हो सकते हैं। पर उसके जागने के लिए निरपेक्ष दृष्टा-भाव तथा

४ ।

३. मैं कौन हूँ? निरंतर प्रश्न—

गहरी और तीव्र श्वास जारी रहेगी। शरीर की शक्ति भी जारी रहेगी। इसी में भीतर पूछना भी जोड़ दें। यह तृतीय चरण भी १० मिनट करेगा।

हूँ? हूँ? हूँ? हूँ? श्वास-श्वास में एक ही प्रश्न भर जाए। भीतर पूछते रहें। भीतर सारे प्राणों में एक गूँज-सी उठने लगे—हूँ? हूँ? पूरा वातावरण भर जाए। शरीर का रोआं-रोआं पूछने लगे! हृदय की धड़कन-धड़कन पूछने लगे—हूँ? हूँ? हूँ? बिलकुल पागल हो जाएं पूछने में! सारी शक्ति लगा दें।

"मैं कौन हूं?" प्रश्न है अपने आपसे। सारी शक्ति

लगाता है जानने के लिऐ ! "ॐ" एक मन्त्र है, ब्रह्म में लीन होने के लिए। "मैं कौन हूं ?" एक प्रश्न है, स्वयं को जानने के लिए। बड़ी गहराई से, सारी परतों को उधेड़ कर निरन्तर पूछते ही रहें। यही मार्ग है ईश्वरत्व प्राप्त करने के लिए। "ॐ" से भी अधिक महत्व है इस प्रश्न का। इसे भी सूत्र से, मन्त्र से बना लें—मैं कौन हूं ? का प्रतीक रह गया है—"हूं" ? इसे और सरल करें, तो 'हू' मात्र भी उसका समानार्थी रह जाएगा।

नाभि पर गहरी चोट मारते हुए हर बार, नाचते-रोते-उछलते केवल एक ही प्रश्न करें अपने आपसे—हू ? हू ? हू ?

यश पाने के लिए, धन जोड़ने के लिए, सुन्दर स्त्री का स्नेह पाने के लिए, प्रभुत्व कायम करने के लिए, जीवन भर प्यास खड़ी रहती है। लगता है कुछ छूट गया है। नहीं मिला ! नहीं पाया जा सका। वह क्या है, जो हर बार छूट गया ?

यही प्यास हमें कोंचती है। जगह-जगह छेदती है, कुरेदती है। और हमारा 'हम' परमात्मा की वास्तविक प्यास को झुठला कर, अपने काम में और जोर-शोर से लग जाता है, ताकि 'वह आवाज' सुनाई न पड़े। हमारा सारा का सारा इन्तजाम ही तो इस (Divine Thirst) आत्मिक-प्यास को जगने से रोकता है।

कर्ता होने का हमें भ्रम है। यही भ्रम हमें दुःख देता है यह 'अहं' की, Ego की नींद है। अहंकार के लिए दूसरे का होना जरूरी है। "मैं" को खड़ा करने के लिए एक और झूठ चाहिए। 'तू' 'वह' ? वे,' इन सबके झूठ खड़े

करने पड़ते हैं।

'मैं' से बाहर निकल कर पहचानना है, कि "मैं" है या नहीं ? । भ्रांतियां नहीं, ध्यान की तैयारी करें। निरन्तर प्रश्न करते रहें—हू ? हू ? नाभि पर चोट पड़ती रहे। श्वास-श्वास से, रोम-रोम से, एक ही प्रश्न कि "मैं कौन हू ? हू ? हू ?"

प्रश्न की गहराई तक प्रवेश करें। प्रश्न ही वास्तविकता बन जाए। मिटा दे अपने आपको ! बीज में सम्भावना छिपी है एक विशाल वृक्ष बनने की। बीज जब नष्ट हो जाता है, मिटा देता है अपने आपको, तभी विशाल वृक्ष बन पाता है। बस पूछते रहें, पूरी शक्ति लगाकर, हू ? हू ? हू ?

४. पूर्ण विश्राम

शान्त ! शून्य ! जागृत ! प्रतीक्षारत ! मौन !

यह चरण है निष्क्रिय होने का ! हमने केवल क्रियाओं को पहचाना है। क्रियाओं में ही हम जिए हैं। बड़ी कठिन है यह बात ! निष्क्रिय और निर्विचार हो जाने की ! लोग पूछते है। "हम क्या करे ?" मैं कहता हूं, करने की भाषा ही भूल जाए ! सब कुछ छोड़ दे। एकदम शव की तरह ! परन्तु पूर्णतः जागृत और सचेत !

खड़े रहे, बैठ जाएं या लेट जाए। शरीर को एकदम शिथिल छोड़ दे। बिलकुल मुर्दे की तरह ! कोई नियन्त्रण, कोई तनाव न रह जाए। जो अंग जहां लुढ़कता हो, लुढकने दे। बिलकुल विस्मृत करा दें शरीर को। सास का ध्यान भी छोड़ दें। सास आए, आए। न आए न, आए। अब कुछ न पूछे।

न पूछें, न गहरी सांस ले। दस मिनट के लिए सिर्फ ठहर जाए। जैसे मर गए हों। जैसे है ही नहीं! एकदम मौन, शान्त, शून्य; परन्तु निरपेक्ष दृष्टा की भांति! जागृत और प्रतीक्षारत!

शरीर का अदृश्य छोर ही आत्मा है और आत्मा का दृश्य छोर शरीर है। जो अपने ही शरीर को भीतर से जानने जाएगा, वह बहुत शीघ्र उस 'कुण्ड' पर पहुंच जाएगा, जहां शरीर की सारी शक्तियां उठ रही हैं। कोई भी शक्ति केन्द्र शून्य नहीं हुआ करती। महान से महान व्यक्ति को भी, जब तक वह महान नहीं हो पाता, पता नही चलता है।

शरीर की इस शक्ति को शून्य, मौन और जागृत प्रतीक्षा से जगाया जा सकता है। इस शक्ति को जगाकर, तुम शरीर के उन बिन्दुओं(चक्रों) पर पहुंच जाओगे, जहां से शरीर के अदृश्य रूपों में (आत्मा में) प्रवेश आसान है।

तुम्हारे भीतर नई इन्द्रियां सक्रिय हो जाएगी। समग्र चेतना को, अपने उस कुण्ड में डुबा देना। तो आत्मा का अनुभव जो है, वह परमात्मा को ही एक कोने से छूना है। एकदम निर्विचार हो जाए। निर्विचार का भी विचार न आए, आप अपने को जान लेंगे, अपने को जानने का एक आनन्द है और अपने को खोने का एक परम आनन्द है।

दस मिनट बाद उठ बैठें और प्रतिदिन नियमित समय पर अभ्यास करें।

यदि आपको अपने स्थानीय पुस्तक-विक्रेता, रेलवे/रोडवेज बुक-स्टाल पर हिन्द पॉकेट बुक्स मिलने में कठिनाई हो तो

घर बैठे □ कम मूल्य पर

अपनी मनपसंद पुस्तकें प्राप्त करने के लिए

घरेलू लाइब्रेरी योजना

(बुक-क्लब)

के सदस्य बनिए

घरेलू लाइब्रेरी योजना के नियम

□ पहली बार नये सदस्य को 10 रु० मूल्य की उनकी मनपसद पुस्तकें केवल 8 रु० मे दी जाती हैं।

□ सदस्यों को केवल पहली बार सदस्यता-शुल्क के दो रुपये देने होते हैं, जो उनकी अमानत के रूप मे हमारे पास जमा रहते हैं।

□ फिर हर महीने 12 रु० मूल्य की उनकी मनपसंद पुस्तकें 10 रु० मे दी जाती हैं।

□ पैकिंग तथा डाक-खर्च हर बार हम वहन करते हैं।

□ मासिक पत्रिका 'साहित्य-संगम' (वार्षिक शुल्क 6 रु०) हर महीने अलग डाक से नि शुल्क भेजी जाती है।

अब आप स्वयं देखिए कि 'घरेलू लाइब्रेरी योजना' आपके लिए कितनी लाभप्रद है!

सदस्य कैसे बनें ?

संलग्न कार्ड अथवा सामान्य पोस्टकार्ड पर अपना नाम, पूरा पता और यहां दी गई सूची में से अपनी पसन्द की 10 रुपये मूल्य की पुस्तकों के नाम लिखकर हमें भेज दें। आपका पत्र मिलते ही हम आपको योजना का सदस्य बनाकर पहले पैकेट में 10 रुपये मूल्य की पुस्तकें, सम्पूर्ण पुस्तक-सूची, सदस्यता-प्रमाणपत्र आदि सभी कुछ 10 रुपये की वी० पी० से डाक द्वारा भेज देंगे (इसमें सदस्यता-शुल्क के 2 रुपये शामिल हैं, जो आपकी अमानत के रूप में हमारे पास जमा रहेंगे)। पहला वी० पी० पैकेट आपको डाकिये को 10 रुपये 25 पैसे देकर छुड़ाना होगा। 25 पैसे मनीऑर्डर फीस के होते हैं। उसके बाद हर मास 12 रुपये की पुस्तकें 10 रुपये की वी० पी० से ही भेजी जाएंगी। हर मास पैकिंग तथा डाक-खर्च हम देंगे।

सदस्यता-शुल्क के 2 रु० अग्रिम भेजने वाले सदस्यों को केवल पहले पैकेट में 13 रु० मूल्य की पुस्तकें 10 रु० की वी० पी० द्वारा भेजी जाती हैं। आप भी चाहें तो यह लाभ उठा सकते हैं।

सेक्स-स्वास्थ्य

डॉ० लक्ष्मीनारायण शर्मा

सेक्स और विवाह	5.00
सेक्स के बाद	5.00
योगासन और स्वास्थ्य	4 00
सेक्स और यौवन	4 00
क्या नसबन्दी जरूरी है?	1 00

डॉ० जसवंत गिरा

सेक्स और नारी	4.00
यौवन की दहलीज पर	4 00
यौन विज्ञान	4 00

कैलाशपुरी

सेक्स की उलझनें	5.00

विट्ठलदास मोदी

रोगों की सरल चिकित्सा	4 00

डॉ० ओ० पी० जग्गी

मानसिक तनाव दूर करें	3.00
शराब पीएं या न पीएं	3 00

स्वामी अक्षय आत्मानन्द

योगासन और प्राण विज्ञान	5.00

श्रीपाद दामोदर सातवलेकर

योग के आसन	3 00
वैज्ञानिक योगासन	4.00

आशा है, आपने इस पुस्तक को पसन्द किया होगा और आप चाहेंगे कि ऐसी ही रोचक तथा उपयोगी अन्य पुस्तकें आपको पढ़ने के लिए मिलें तो आप सीधे हमें लिखिए।

हिन्द पॉकेट बुक्स द्वारा उपन्यास, कहानी, कविता-शायरी, नाटक, संस्मरण, यात्रा, हास्य-व्यंग्य, स्व.स्व-गैंधप तथा आत्मविकास आदि विभिन्न विषयों पर देश-विदेश के प्रसिद्ध लेखकों की पुस्तकें प्रकाशित की जाती हैं।

हिन्द पॉकेट बुक्स सभी अच्छे पुस्तक-विक्रेताओं, समाचारपत्र-विक्रेताओं और रेलवे बुक स्टालों पर तथा रोडवेज़ बुक स्टालों से मिल सकती हैं, फिर भी यदि आपको हिन्द पॉकेट बुक्स प्राप्त करने में किसी प्रकार की कठिनाई हो तो हमें लिखें। १० रुपये मूल्य की पुस्तकें एकसाथ मंगाने पर पोस्टेज फ्री भेजी जाती हैं। अपना आर्डर आज ही भेज दें।

विस्तृत सूची-पत्र प्राप्त करना चाहते हैं तो आप अपना नाम, व्यवसाय और पूरा पता संलग्न कार्ड पर लिखकर हमें भेज दें, हम आपको विस्तृत सूची-पत्र भेज देंगे और नये प्रकाशनों की सूचनाएं भी देते रहेंगे।

हिन्द पॉकेट बुक्स प्रा० लिमिटेड
जी० टी० रोड, शाहदरा, दिल्ली-११००३२